

Enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9
		Coditos con atún tomate y queso Tortilla francesa con champiñón Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12 7	Arroz a banda Filete de Abadejo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6	Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas panadera Fruta; rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 3 12
12	13	14	15	16
Lentejas con verduras Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 3 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza Tacos de merluza rebozada Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 2 14 4 7 10 6	Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 12	Pasta a la Carbonara Tortilla francesa con queso Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7
19	20	21	22	23
Arroz con tomate albóndigas a la castellana Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 10 6	Crema de verduras Canelones de pollo Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 9 6 4 2 3 7 14	Fideua Tacos de salmón al horno Fruta; rebanada de pan 850kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 2 14 4 12 8 1 3 7 6 10	Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10	Alubias estofadas Longaniza frescas Yogur; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 12 7
26	27	28	29	30
Pasta con atún Revuelto de champiñón con jamón york Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 12	Ollica de legumbres Pollo al horno Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 12	Sopa de cocido Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria, y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Paella de magro con verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	MENÚ FRANCÉS QUICHÉ LORRAINE POLLO CON RATATUILLE NATILLAS  750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 9 2 8 7 14 10 4 6

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

