
















OCTUBRE 2017																								
LUNES 2					MARTES 3					MIÉRCOLES 4					JUEVES 5					VIERNES 6				
Caracolas con tomate (1) Ragout de ternera con verduras Fruta					Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Lenguado en salsa con ensalada de remolacha Fruta					Arroz con tomate Albóndigas de pollo a la jardinera (1.3.7) Fruta					Lentejas con verduras Bovidos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.3.4.7) Fruta					Ensaladilla rusa (1.3.4.7) Bovidos de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
736	33,7	78,7	30		825	41,6	63,8	48,6		696	36,4	63,5	28,6		895	43	76,2	65,6		1154	50,6	107,9	47,2	
LUNES 9					MARTES 10					MIÉRCOLES 11					VIERNES 13									
Judías verdes rehogadas Bortilla española (1h) y ensalada de zanahoria Fruta					Sopa de fideos (1.7) Bocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta					Macarrones con magro (1) Palometa en salsa con ensalada de remolacha Fruta										Lentejas con arroz Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP							KCAL	PROT	CARBH	LIP	
771	47,8	37,2	38,9		984	33,5	112	41,6		775	47,2	71,5	20,2							682	30	77,5	32,5	
LUNES 16					MARTES 17					MIÉRCOLES 18					JUEVES 19					VIERNES 20				
Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Bortilla francesa(1)y ensalada de remolacha Fruta					Crema de zanahoria Lenguado en salsa con ensalada de zanahoria Fruta					Sopa de fideos (1.7) Bocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta					Guisantes rehogados Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta					Ensalada de pasta (1.3.4) Burguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
814	43,65	83,5	30,9		610	35	38,5	31,5		984	33,5	112	41,6		535	27,3	35,9	40,2		713	41,1	36,9	51,5	
LUNES 23					MARTES 24					MIÉRCOLES 25					JUEVES 26					VIERNES 27				
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Pollo asado con patatas naturales Fruta					Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Palometa en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta					Judías verdes rehogadas Bortilla española (1h) y ensalada de zanahoria Fruta					Sopa de fideos (1.7) Bocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta					Paella de verduras Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
817	24,3	99,7	50,9		789	41,2	55,2	43,6		771	47,8	37,2	38,9		984	33,5	112	41,6		563	33,2	49,8	19,5	
LUNES 30					MARTES 31																			
Arroz con tomate Bortilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria Fruta					Sopa de fideos (1.7) Bocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta																			
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP																
748	37,4	83,5	23,6		984	33,5	112	41,6																
SUGERENCIAS DE CENAS																								
LUNES 2					MARTES 3					MIÉRCOLES 4					JUEVES 5					VIERNES 6				
Espárragos con mahonesa Filete de lenguado con calabaza					Calabacín asado Escalope de ternera					Brócoli cocido Calamares con lechuga					Calabacín asado Empanada gallega					Ensalada campera Abadejo a la plancha				
LUNES 9					MARTES 10					MIÉRCOLES 11					VIERNES 13									
Espinacas con bechamel Emperador con mahonesa					Ensalada mixta Bistec a la plancha					Ensalada calabresa Atún encebollado										Guisantes estofados Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				
LUNES 16					MARTES 17					MIÉRCOLES 18										VIERNES 20				
Ensalada tropical Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)					Ensalada campera Chuleta de cerdo con lechuga y tomate					Brócoli salteado Filete de lenguado con calabaza					Calabacín asado Abadejo a la plancha con lechuga					Espárragos gratinados Filete de lenguado con calabaza				
LUNES 23					MARTES 24					MIÉRCOLES 25					JUEVES 26					VIERNES 27				
Acelgas rehogadas Cinta de lomo con ensalada de remolacha					Crema parmentier Calamares con lechuga					Calabacín asado Escalope de ternera con ensalada					Crema de acelgas Atún encebollado					Espinacas con bechamel Emperador con lechuga y tomate (4)				
LUNES 30					MARTES 31																			
Brócoli cocido Empanada gallega					Ensalada campera Calamares con lechuga																			

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos casaca. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
													

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los dias.
La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.