















ENERO 2018																								
LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12				
Judías verdes rehogadas Albóndigas de pollo a la jardinera (1.3.7) Fruta					Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.7) Fruta					Paella de verduras Lenguado en salsa con ensalada de maiz(4) Fruta					Lentejas con verduras Puntilla española(1h) y ensalada de remolacha Fruta					Macarrones con tomate (1) Escalope de atún con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
793	45,2	49,2	38,6		984	33,5	112	41,6		630	34,2	49,8	33,5		823	45,2	74	38,8		437	30	34	11	
LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19				
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Hamburguesa de atún y ensalada de maiz(1.6.4) Fruta					Crema de zanahoria Cinta de lomo con ensalada de remolacha (7.7) Fruta					Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7.7) Puntilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(4) Fruta					Arroz con tomate Ragout de ternera con verduras Fruta					Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7.7) Filete de merluza con ensalada de maiz (4) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
854	33,6	84,2	56,1		536	26,8	32,2	37,4		933	47,6	88,3	39,1		759	32,1	91,2	27,6		670	39,2	44,7	29,1	
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26				
Judías verdes rehogadas Escalope de jamón con ensalada de remolacha (4) Fruta					Macarrones con magro (1) Palometa en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta					Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.7) Fruta					Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Lenguado en salsa con ensalada de maiz(4) Fruta					Guisantes rehogados Bovos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP	
889	50,6	38,1	62,6		731	43	52	37		984	33,5	112	41,6		640	31,4	59	33,1		749	46,5	39,9	53,4	
LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31														
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Merluza en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta					Lentejas con arroz Puntilla española (1h) y ensalada de zanahoria(4) Fruta					Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.7) Fruta														
KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP		KCAL	PROT	CARBH	LIP											
685	24,7	80	39,3		783	38,6	70	42,3		984	33,5	112	41,6											
SUGERENCIAS DE CENAS																								
LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12				
Ensalada calabresa Calamares con lechuga					Acelgas rehogadas Empanada gallega					Guisantes estofados Bistec a la plancha					Brócoli cocido Abadejo a la plancha					Champiñones salteados Escalope de ternera con ensalada				
LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19				
Ensalada César Bistec a la plancha					Brócoli salteado Calamares con lechuga					Consomé Atún encebollado					Crema parmentier Calamares con lechuga					Crema de champiñón Cinta de sajonia con ensalada				
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26				
Espárragos con mahonesa Filete de lenguado con calabaza					Acelgas rehogadas Fiambre de pavo con ensalada					Brócoli cocido Calamares con lechuga					Calabacín asado Escalope de ternera					Crema de champiñón Emperador con mahonesa				
LUNES 29					MARTES 29					MIÉRCOLES 30														
Espárragos con mahonesa Fiambre de pavo con ensalada					Acelgas rehogadas Empanadillas de bonito					Brócoli salteado Emperador con lechuga y tomate (4)														

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.

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