

MENÚ FEBRERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1
				Macarrones con queso gratinado Fletán empanado con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche
				719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Lip
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Judías verdes con salchicha y tomate Merluza a la romana con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-pera-leche	Crema de zanahorias Carne de magro en salsa y ensalada de atún. Pan-naranja-leche	Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de zanahorias. Pan-plátano-leche	 SEMANA BLANCA
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Lip	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Lip.	544Kcal. 30g Prot. 63g HC. 21g Lip.	624Kcal. 30g Prot. 79g HC. 22g Lip.	
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	
	Patatas a la riojana Emperador empanado con ensalada de zanahoria. Pan-pera-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-naranja-lácteo	Coliflor gratinada Pollo asado con patatas y ensalada de atún. Pan-plátano-leche	Lentejas castellanas Rabas de calamar con ensalada de remolacha. Pan-mandarina-leche
	674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Lip.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Lip.	597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Lip	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Lip
	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Macarrones a la boloñesa Fletán empanado con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Paella mixta Tortilla de queso con ensalada de tomate. Pan-Pera-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate. Pan-naranja-lácteo	Crema de zanahorias Hamburguesas con ensalada de atún Pan-plátano-leche	Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Lip	703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Lip.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Lip.	509Kcal. 26g Prot. 64g HC. 16g Lip.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Lip
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1
Espirales con verduras Fletán empanado con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan-pera-leche	Lentejas castellanas Merluza en salsa verde con ensalada de zanahorias. Pan-naranja-lácteo	Sopa de pescado Albóndigas en salsa con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche	Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición.
700Kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Lip	662Kcal. 37g Prot. 84g HC. 20g Lip.	660Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Lip.	544Kcal. 30g Prot. 63g HC. 21g Lip.	