

MENÚ FEBRERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 30	Día 31	Día 1	Día 2	Día 3
		Crema de verduras Tortilla francesa con atún y ensalada de maíz. Pan integral-plátano-leche 674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Líp. 	Lentejas castellanas Merluza con tomate con ensalada de zanahorias. Pan-naranja-leche 584Kcal. 30g Prot. 73g HC. 21g Líp. 	Arroz con tomate y huevo Salchichas con ensalada mixta Pan-pera-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Macarrones con tomate y beicon Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp. 	Coliflor gratinada Tortilla de patatas con ensalada de atún. Pan-pera-leche 597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp. 	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-naranja-lácteo 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp. 	Crema de zanahorias Escalopes con ensalada de maíz Pan-plátano-leche 509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp. 	Lentejas con verduras Merluza con tomate con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche 624Kcal. 30g Prot. 79g HC. 22g Líp.
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Patatas guisadas con pescado Lomo a la plancha con patatas Pan-manzana-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate Pan-mandarina-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp. 	Paella mixta Boquerones en tempura con ensalada Pan integral-naranja-leche 703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Líp. 	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-pera-leche 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp. 	Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de atún Pan-plátano-leche 597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp.
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Semana Blanca		Potaje de garbanzos Rabas de calamar con ensalada Pan integral-naranja-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp. 	Judías verdes con zanahorias Hamburguesas con patatas y ensalada de atún. Pan-plátano-leche 509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp. 	Lentejas con verduras San Jacobo con ensalada mixta Pan-mandarina-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp.
Día 27	Día 28			
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan-manzana -leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate. Pan-naranja-lácteo 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp. 			