

MENÚ FEBRERO 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
Arroz con verduras	Arroz con verduras	Potaje extremeño con magro de cerdo	Guiso de patatas	Espirales con tomate	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Arroz con salsa de tomate	Potaje de lentejas con arroz	Alubias jardinera
Salimón al horno	Salimón al horno	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y huevo cocido	Bacalao al horno con tomate	Filletes de pollo en salsa	Tortilla francesa	Cinta de lomo de cerdo en salsa	Tortilla francesa	Queso fresco	Queso fresco
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y brotes de soja	Pan blanco, agua y fruta	Coliflor rehogada y aliñada	Zanahorias saltadas	Aliño de tomate	Arroz pilaf cocido y saltado	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, tomate y cebolla
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
643,50 Kcal 23,6 gr. P 23,9 gr. L 4,5 gr. SFA	662,09 Kcal 27,7 gr. P 24,4 gr. L 4,1 gr. SFA	692,86 Kcal 25,8 gr. P 26,5 gr. L 0,6 gr. sal	690,86 Kcal 25,8 gr. P 26,5 gr. L 0,6 gr. sal	640,50 Kcal 25,8 gr. P 21,8 gr. L 1,1 gr. SFA	609,45 Kcal 23,5 gr. P 20,8 gr. L 1,8 gr. SFA	684,65 Kcal 24,3 gr. P 21,1 gr. L 0,6 gr. sal	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA	591,74 Kcal 19,4 gr. P 21,3 gr. L 0,6 gr. sal	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Arroz con verduras	Potaje extremeño con magro de cerdo	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla	Fogonero al horno	Fogonero al horno	Tilapia guisada	Tilapia guisada	Cinta de lomo de cerdo en salsa	Tilapia guisada	Queso fresco	Queso fresco
Repollo saltado	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y brotes de soja	Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja	Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja	Aliño de tomate	Aliño de tomate	Arroz pilaf cocido y saltado	Aliño de tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, tomate y cebolla
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
645,40 Kcal 19,5 gr. P 24,3 gr. L 1,6 gr. SFA	599,31 Kcal 22,9 gr. P 24,1 gr. L 3,1 gr. SFA	671,88 Kcal 23,9 gr. P 20,7 gr. L 0,6 gr. sal	623,95 Kcal 24,8 gr. P 25,0 gr. L 1,4 gr. sal	609,45 Kcal 23,5 gr. P 20,8 gr. L 1,8 gr. SFA	609,45 Kcal 23,5 gr. P 20,8 gr. L 1,8 gr. SFA	684,65 Kcal 24,3 gr. P 21,1 gr. L 0,6 gr. sal	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Arroz con verduras	Potaje extremeño con magro de cerdo	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla	Fogonero al horno	Fogonero al horno	Tilapia guisada	Tilapia guisada	Cinta de lomo de cerdo en salsa	Tilapia guisada	Queso fresco	Queso fresco
Repollo saltado	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y brotes de soja	Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja	Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja	Aliño de tomate	Aliño de tomate	Arroz pilaf cocido y saltado	Aliño de tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, tomate y cebolla
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
629,80 Kcal 22,4 gr. P 21,3 gr. L 2,9 gr. SFA	600,11 Kcal 22,1 gr. P 20,4 gr. L 3,4 gr. SFA	671,88 Kcal 23,9 gr. P 20,7 gr. L 0,6 gr. sal	623,95 Kcal 24,8 gr. P 25,0 gr. L 1,4 gr. sal	609,45 Kcal 23,5 gr. P 20,8 gr. L 1,8 gr. SFA	609,45 Kcal 23,5 gr. P 20,8 gr. L 1,8 gr. SFA	684,65 Kcal 24,3 gr. P 21,1 gr. L 0,6 gr. sal	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA	622,23 Kcal 22,1 gr. P 22,9 gr. L 5,7 gr. SFA
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

ALÉRGICOS

