

MENU FEBRERO

Semana del 01 al 03			*Arroz blanco con salsa de tomate. *Salchicha de pavo con ensalada. *Lácteo. Calorías: 737 Lípidos:32 Proteínas: 27 H. carbono: 87	*Crema de verduras frescas (patata, zanahorias y acelgas). *Albóndigas de ternera en salsa con patatas. * Fruta. Calorías: 725 Lípidos:36 Proteínas: 24 H. carbono: 74	*Patatas guisadas con magro. *San Jacobo con ensalada. *Fruta. Calorías: 637 Lípidos: 34 Proteínas: 35 H. carbono: 60
Semana del 06 al 10	*Lentejas estofadas *Tortilla española con ensalada de lechuga. *Fruta. Calorías: 711 Lípidos:29 Proteínas: 34 H. carbono: 76	*Crema de zanahorias y patatas. *Muslitos de pollo al limón con patatas chip. *Zumos. Calorías: 684 Lípidos:61 Proteínas: 24 H. carbono: 68	*Hervido valenciano. *Cinta de lomo al horno con patatas cuadro. *Fruta. Calorías: 682 Lípidos 37 Proteínas: 44 H. carbono: 44	*Sopa de estrellas. *Lomo a la jardinera (guisantes y zanahoria) con patatas. *Natillas. Calorías: 783 Lípidos:39 Proteínas: 31 H. carbono: 80	*Espaguetis con salsa de tomate y chorizo. *Lomitos de rosada con ensalada. *Fruta. Calorías: 779 Lípidos: 26 Proteínas: 19 H. carbono: 117
Semana del 13 al 17	*Arroz blanco con salsa de tomate. *Delicias de pescado rebozado con ensalada de lechuga y maíz. *Batido. Calorías: 685 Lípidos:29 Proteínas: 26 H. carbono: 83	*Judías estofadas con verduras. *Tortilla de patatas con ensalada. *Fruta. Calorías: 738 Lípidos: 28 Proteínas: 28 H. carbono: 94	*Macarrones con atún. *Medallón de merluza a la romana con ensalada. *Melocotón en almíbar. Calorías: 696 Lípidos: 27 Proteínas: 21 H. carbono: 94	*Crema de calabacín. *Pollo asado en su jugo con patatas. *Yogur. Calorías: 588 Lípidos 32 Proteínas: 33 H. carbono: 42	*Sopa de letras. *Filete de pollo empanado con patatas chips. *Fruta. Calorías: 821 Lípidos:41 Proteínas: 32 H. carbono: 87
Semana del 20 al 24	*Macarrones de pasta con salsa de tomate. *Lomitos de rosada con lechuga y tomate. *Fruta. Calorías: 708 Lípidos:29 Proteínas: 26 H. carbono: 87	*Puré de calabacín y patatas. *Hamburguesa de ternera en salsa. *Yogur. Calorías: 764 Lípidos:44 Proteínas:307 H. carbono: 64	*Sopa de cocido *Cocido *Fruta Calorías: 801 Lípidos: 31 Proteínas: 22 H. carbono: 108	*Lentejas estofadas. *Lomos de atún con salsa de tomate. *Fruta. Calorías: 882 Lípidos 37 Proteínas: 25 H. carbono: 114	*Paella de magro y verduras. *Rodaja de merluza con ensalada. *Fruta. Calorías: 791 Lípidos:32 Proteínas: 20 H. carbono: 86
Semana del 27 al 29	*Sopa de lluvia. *Lacón con patatas. *Fruta. Calorías: 693 Lípidos: 19 Proteínas: 26 H. carbono: 105	*Macarrones a la napolitana. * Rodaja de merluza rebozada con ensalada. *Yogur. Calorías: 696 Lípidos 27 Proteínas: 21 H. carbono: 94	*Puré de verduras *Muslitos de pollo al ajillo con patatas chip *Natillas Calorías: 682 Lípidos: 17 Proteínas: 24 H. carbono: 44		