

MENÚ DE FEBRERO 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 *Sopa de pescado *Raggout de ternera con patatas dado *Fruta y leche *Pan	2 *Guisantes con jamón *Filete de emperador *Fruta y leche *Pan	3 *Lentejas estofadas *Cinta de lomo con lechuga y maiz *Yoghourt *Pan
<u>APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL</u> ENERGÍA (Kcal) 848 PROTEINAS (g) 25 LÍPIDOS 35.0 HIDRATOS DE CARBONO 107.8				
6 *Fideuá * Filete de lenguado con lechuga y zanahoria *Fruta y leche *Pan	7 *Crema de calabacín con picatostes *Pollo asado con patatas fritas *Natillas caseras con barquillo *Pan	8 *Sopa de cocido * Cocido completo *Fruta y leche *Pan	9 *Patatas marineras *Filetes rusos con tomate frito * Fruta y leche *Pan	10 *Judías blancas estofadas *Atún con tomate *Yoghourt *Pan
<u>APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL</u> ENERGÍA (Kcal) 701 PROTEINAS (g) 28 LÍPIDOS 31.3 HIDRATOS DE CARBONO 77.1				
13 *Lentejas estofadas * Cazón en adobo con lechuga y zanahoria * Fruta y leche * Pan	14 * Judías verdes con tomate y bacon * Tortilla de atún * Flan casero con caramelo * Pan	15 *Paella mixta *Croquetas y empanadillas * Fruta y leche *Pan	16 *Judías pintas con chorizo * Filete de lenguado con lechuga y aceitunas *Fruta y leche *Pan	17 *Espirales de verdura con tomate * Filete de pollo con lechuga y tomate *Yoghourt *Pan
<u>APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL</u> ENERGÍA (Kcal) 721 PROTEINAS (g) 31 LÍPIDOS 34.7 HIDRATOS DE CARBONO 70.8				
20 * Lentejas riojanas * Merluza a la romana con lechuga y zanahoria * Fruta y leche * Pan	21 * Lombarda con manzana * Filete de cerdo con patatas fritas * Bollería casera * Pan	22 *Macarrones gratinados con queso y tomate frito *Lenguado en salsa con lechuga y maiz * Fruta y leche *Pan	2 *Sopa de cocido * Cocido completo *Fruta y leche *Pan	24 *Crema de calabacín *Lasagna de carne *Yoghourt *Pan
<u>APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL</u> ENERGÍA (Kcal) 1436 PROTEINAS (g) 30 LÍPIDOS 32.6 HIDRATOS DE CARBONO 255.4				
27 * Arroz con tomate y atún * Tortilla española con lechuga y aceitunas * Fruta y leche * Pan	28 * Puré de verduras con picatostes *Jamoncitos de pollo al chilindrón *Natillas caseras *Pan	29 *Judías pintas con arroz *Filete de lenguado con lechuga y zanahoria * Fruta y leche *Pan		
<u>APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL</u> ENERGÍA (Kcal) 701 PROTEINAS (g) 30 LÍPIDOS 22.3 HIDRATOS DE CARBONO 95.6				

