

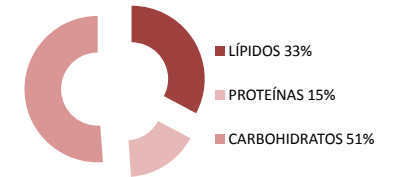
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate Huevos fritos con champiñones	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con arroz blanco	Judías pintas Croquetas de jamón con ensalada	Crema de verduras Lasaña boloñesa Inf.: pollo con tomate	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada a la plancha c/maíz y zanahoria	Paella mixta Limanda a la andaluza con ensalada	Crema de zanahoria Pollo al ajillo con aros de cebolla	Coditos con pisto Salchichas al horno con ensalada verde	Garbanzos c/verduras Tortilla de patata con tomate frito	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas a la jardinera	Arroz de la huerta Marrajo a la plancha con ensalada	Alubias blancas con verduras Pollo en pepitoria con maíz y zanahoria	Fideuá mixta Tortilla francesa con tomate aliñado	Crema de calabacín Rabas de calamar con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	612,30	653,61	658,78	710,24	698,22	666,63	
Lípidos (g)	25,13	24,80	21,16	23,94	32,12	25,43	
Proteínas (g)	29,67	24,98	22,39	37,95	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	67,99	88,66	96,00	84,77	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias Ragout de ternera con hortalizas	Macarrones boloñesa Cazón adobado con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras			Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

