

MENU PRIMER TRIMESTRE 2017

LUNES Caracolas con tomate Pechuga de pollo rebozada con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal: 756 P: 33 L:33 HC: 109	LUNES Garbanzos con chorizo Albóndigas de pescado con zanahoria Fruta del tiempo Pan Kcal:785 P:38 L: 20 HC:104	LUNES Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa mixta con cubitos de patata Fruta del tiempo Pan Kcal: 756 P: 29 L:37 HC:81	LUNES Judías verdes guisadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan Kcal:712 P: 28 L:23 HC:74
MARTES Lentejas con calabacín Pastel de atún Fruta del tiempo Pan Kcal: 725 P: 32 L: 14 HC:110	MARTES Arroz huertano Jamoncitos de pollo con pimientos asados Fruta del tiempo Pan Kcal: 786 P:28 L:15 HC:104	MARTES Alubias blancas estofadas Salmón en salsa con calabacín Fruta del tiempo Pan Kcal: 757 P:38 L.: 28 HC:74	MARTES Garbanzos estofados Rotti de cerdo con pimientos Fruta del tiempo Pan Kcal:725 P: 33 L: 23 HC: 85
MIÉRCOLES Menestra de verduras Lacón con cachelos Fruta del tiempo Pan Kcal: 749 P: 25 L: 19 HC:71	MIÉRCOLES Guiso de judía verde Tortilla guisada Fruta del tiempo Pan Kcal: 805 P:18 L:30 HC:96	MIÉRCOLES Guiso de acelgas Huevos guisados con espirales Fruta del tiempo Pan Kcal: 733 P:21 L: 18 HC:74	MIÉRCOLES Pure de verdura Atun con tomate con arroz Fruta del tiempo Pan Kcal: 796 P.: 38 L:22 HC:85
JUEVES Alubia pinta estofada Merluza en salsa con zanahoria y maíz Fruta del tiempo Pan Kcal: 780 P: 38 L:14 HC:78	JUEVES Crema de champiñón Redondo de pavo con cubito de patata Fruta del tiempo Pan Kcal: 791 P:26 L: 20 HC:72	JUEVES Paella de pollo Pastel de york y queso Fruta del tiempo Pan Kcal: 761 P:34 L: 21 HC:112	JUEVES Fabada asturiana Pechuga de pollo en salsa con zanahoria y maiz Fruta del tiempo Pan Kcal: 792 P:53 L: 35 HC: 74
VIERNES Crema de calabacín Tortilla de patata Lácteo Pan Kcal: 710 P:28 L: 23 HC: 70	VIERNES Macarrones con tomate Merluza rebozada con ensalada de lechuga Lácteo Pan Kcal:720 P: 39 L:19 HC: 102	VIERNES Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada de lechuga Lácteo Pan Kcal:725 P: 37 L: 18 HC:92	VIERNES Espaguetis con queso Albondigas de pescado con judía verde Lácteo Pan Kcal: 806 P:33 L: 25 HC:101

*P: proteínas, L: lípidos (grasas) HC : hidratos de carbono. Expresadas en gramos

*Fruta de temporada: naranja, kiwi, plátano, melocotón, pera, manzana y nectarina.

*Lácteo: Yogur natural azucarado