

Menú Enero 11

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

3

4

5

6

7

10

Crema de zanahorias
Rosada al horno con
patatas al horno
Manzana
Pan ecológico y agua

20,5 gr prot-22,67 gr líp-
80,85 gr HC-598,4 Kcal

11

Sopa de verduras con
garbanzos
Escalope de pollo asado
con ensalada de tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

27,54 gr prot-20,46 gr líp-
90,74 gr HC-662,15 Kcal

12

Arroz con alcachofas y
jamón serrano
Gallo frito con ensalada
con lechuga, maíz,
zanahoria y pepino
Mandarinas
Pan ecológico y agua

22,48 gr prot-24,72 gr líp-
83,05 gr HC-627,61 Kcal

13

Lentejas
Tortilla de calabacín y
patata con quesitos
Pera
Pan ecológico y agua

21,86 gr prot-23,49 gr líp-
80,09 gr HC-609,93 Kcal

14

Ensalada con lechuga,
tomate, maíz, pepino y
aceitunas
Macarrones con tomate,
champiñones y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

21,58 gr prot-21,66 gr líp-
104,34 gr HC-667,75Kcal

17

Crema de puerros
Bonito con tomate
Manzana
Pan ecológico y agua

24,91 gr prot-22,04 gr líp-
80,73 gr HC-606,90 Kcal

18

Cazuela de patatas con
garbanzos y chorizo
Tortilla francesa con
ensalada con lechuga,
zanahoria, maíz y pepino
Plátano
Pan ecológico y agua

25,18 gr prot-26,95 gr líp-
89,81 gr HC-680,65 Kcal

19

Sopa de verduras con
estrellitas
Pavo al ajillo con patatas
fritas
Pera
Pan ecológico y agua

26,21 gr prot-20,73 gr líp-
104,20 gr HC-694,70 Kcal

20

Potaje de judías vegetal
Merluza al horno con
ensalada con lechuga,
tomate, aceitunas y brotes
de soja
Mandarinas
Pan ecológico y agua

23,49 gr prot-25,46 gr líp-
82,48 gr HC-616,80 Kcal

21

Arroz con tomate y queso
Judías verdes y
champiñones con huevo y
ensalada de tomate
Yogurt y zumo ecológico
Pan ecológico y agua

22,10 gr prot-25,13 gr líp-
100,30 gr HC-709,85 Kcal

24

Crema de calabacín
Gallo al horno con patatas
al horno
Plátano
Pan ecológico y agua

26,21 gr prot-22,05 gr líp-
93,51 gr HC-665,20 Kcal

25

Lentejas con arroz
Tortilla de queso con
ensalada de lechuga,
tomate y maíz
Mandarinas
Pan ecológico y agua

25,70 gr prot-26,30 gr líp-
80,69 gr HC-640,73 Kcal

26

Ensalada con lechuga,
tomate, zanahoria, maíz,
pepino y aceitunas
Espaguetis con tomate y
queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

22,88 gr prot-22,57 gr líp-
104,19 gr HC-685,40 Kcal

27

Arroz hervido con tortilla
francesa, champiñones y
guisantes
Pinchitos de pollo con
ensalada con lechuga,
zanahoria, maíz y pepino
Manzana
Pan ecológico y agua

25,47 gr prot-23,96 gr líp-
88,78 gr HC-672,40 Kcal

28

Sopa de verduras con
garbanzos
Calamares fritos con
ensalada de tomate
Pera
Pan ecológico y agua

26,55 gr prot-24,21 gr líp-
93,61 gr HC-685,95 Kcal

31

Crema de calabaza con
judías blancas
Rosada al horno con
brócoli hervido
Mandarinas
Pan ecológico y agua

26,45 gr prot-21,85 gr líp-
82,75 gr HC-619,70 Kcal

1

Cazuela de arroz con
patatas y almendras
Tortilla de espinacas con
ensalada con lechuga,
zanahoria, maíz y pepino
Manzana
Pan ecológico y agua

20,14 gr prot-26,43 gr líp-
96,56 gr HC-682,70 Kcal

2

Sopa de verduras con
picatostes
Magro con tomate y
patatas al horno
Pera
Pan ecológico y agua

25,52 gr prot-26,40 gr líp-
88,95 gr HC-669,50 Kcal

3

Potaje de garbanzos
vegetal
Merluza al horno con
ensalada de tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

21,93 gr prot-23,50 gr líp-
87,69 gr HC-634,13 Kcal

4

Ensalada con lechuga,
tomate, zanahoria, maíz,
pepino y aceitunas
Espirales con calabacín,
tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

20,71 gr prot-22,14 gr líp-
89,19 gr HC-611,95 Kcal