

MENÚ FEBRERO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
			Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con ensalada Naranja	Migas castellanas Huevo frito con ensalada de atún Fruta y helado
			834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	971 Kcal. 30g Prot. 125g HC. 39g Líp
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Judías blancas con verduras Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada. Mandarina	Macarrones boloñesa Bacalao en salsa con ensalada variada. Naranja	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas Manzana	Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa de verduras con ensalada mixta. Plátano	Paella de pescado y marisco Sardinillas con huevo y ensalada Fruta y helado
834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	991Kcal. 39g Prot. 112g HC. 43g Líp	995 Kcal. 36g Prot. 125g HC. 39g Líp
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Macarrones con atún Chuleta de Sajonia con ensalada Kiwi	Sopa de cocido Cocido completo con repollo Ensalada variada. Manzana	Judías pintas guisadas con verduras Fletán rebozado y ensalada variada. Naranja	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún. Fruta y helado	Patatas con verdura y pescado Atún con pisto y ensalada Fruta y helado
908Kcal. 46g Prot. 118g HC. 28g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	971 Kcal. 30g Prot. 125g HC. 39g Líp	938Kcal. 28g Prot. 128g HC. 35g Líp	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Pisto de verduras variadas Costillas asadas con patatas Plátano	Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con ensalada Naranja	Arroz con pollo y verduras Huevo frito con tomate y ensalada Plátano	Coliflor gratinada Pollo asado con patatas fritas Mandarina	Canelones de verduras con atún Merluza con tomate y ensalada Fruta y helado
841Kcal. 43g Prot. 98g HC. 31g Líp..	991Kcal. 39g Prot. 112g HC. 43g Líp		953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	
Día 26	Día 27	Día 28	Día 1	Día 2
Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún. Fruta y helado	Sopa de cocido Cocido completo con repollo Ensalada variada. Manzana	Macarrones boloñesa Fletán rebozado con ensalada mixta. Naranja		
938Kcal. 28g Prot. 128g HC. 35g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp		