

FEBRERO - 2015

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Sopa de picadillo con estrellitas
Magro en salsa
con verduras
Yogur y pan

Kcal: 557 Prot 29 Lip: 21 Hc:60 2
Cena sugerida: Verdura y huevo duro

Lentejas estofadas con zanahoria
Filete de merluza en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 533 Prot 30 Lip: 24 Hc:41 3
Cena sugerida: Puré de zanah y rotti de pavo

Coditos al gratén
Muslitos de pollo al chilindrón
Fruta y pan

Kcal: 552 Prot 20 Lip: 24 Hc:56 4
Cena sugerida: Sopa de lluvia y lomo

Crema de calabacín y calabaza
Albóndigas de ternera en salsa
con patatas cuadro
Fruta y pan

Kcal: 522 Prot 23 Lip: 22 Hc:45 5
Cena sugerida: Arroz con tomate y salchichas

Judías blancas con verduras
Salchichas de pavo al horno
con ensalada mixta
Yogur y pan

Kcal: 523 Prot 23 Lip: 25 Hc:44 6
Cena sugerida: Verdura y pescado azul

Macarrones a la napolitana
Filete de bacalao en salsa
con ensalada mixta
Yogur y pan

Kcal: 543 Prot 26 Lip: 23 Hc:56 9
Cena sugerida: Puré de zanah y tortilla fran

Patatas guisadas con verduras
Hambur. de ternera en su jugo
con lechuga y maíz
Fruta y pan

Kcal: 522 Prot 21 Lip: 25 Hc:33 10
Cena sugerida: Verdura y lacón plancha

Sopa de cocido
Cocido completo
(garb,pollo,verdura)
Fruta y pan

Kcal:556 Prot 17 Lip: 16 Hc:57 11
Cena sugerida: Crema de calabaza y pescado

Judías verdes rehog con zanahoria
Tortilla de patata
con loncha de york
Fruta y pan

Kcal: 530 Prot 19 Lip: 25 Hc:44 12
Cena sugerida: Redondo pavo c/puré zanah

Arroz con pollo
Filete de merluza en salsa verde
con rodaja de tomate
Yogur y pan

Kcal: 536 Prot 27 Lip: 19 Hc:63 13
Cena sugerida: Ensalada y cinta de lomo

Lentejas a la abuela
Ragut de pavo
con patatas cuadro
Yogur y pan

Kcal: 543 Prot 23 Lip: 22 Hc:63 16
Cena sugerida: Muslitos de pollo con verduras

Crema de verdura natural
Lacón a la gallega
con patatas panaderas
Fruta y pan

Kcal: 501 Prot 19 Lip: 19 Hc:54 17
Cena sugerida: Torti de queso c/ens.completo

Arroz con magro
Filete de merluza a la marinera
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 512 Prot 21 Lip: 19 Hc:53 18
Cena sugerida: Sopa y filete de ternera

Judías blancas estof.con verdura
Lomo al horno
con ensalada
Fruta y pan

Kcal:566 Prot 19 Lip: 27 Hc:45 19
Cena sugerida: Lacón con puré de zanahoria

Coditos con carne picada
Filete de pollo en su jugo
con menestra
Yogur y pan

Kcal: 541 Prot 23 Lip: 22 Hc:51 20
Cena sugerida: Crema de verd. y pescado

Lentejas estofadas con verdura
Tortilla de patata
con rodaja de tomate
Yogur y pan

Kcal: 536 Prot 27 Lip: 24 Hc:56 23
Cena sugerida: Sopa y filete de pavo

Puré de hortalizas
Albóndigas de ternera en salsa
con patatas cuadro
Fruta y pan

Kcal: 522 Prot 23 Lip: 22 Hc:45 24
Cena sugerida: Ensalada y redondo asado

Patatas guisadas con carne
Merluza en salsa
con ensalada mixta
Fruta y pan

Kcal:530 Prot 27 Lip: 24 Hc:47 25
Cena sugerida: Cinta de lomo c/tomate natura

Macarrones con atún
Muslitos de pollo asados
con guisantes
Fruta y pan

Kcal: 500 Prot 21 Lip: 18 Hc:43 26
Cena sugerida: Revuelto con jamón

Sopa de cocido
Cocido completo
(garb,pollo,verdura)
Yogur y pan

Kcal:560 Prot 19 Lip: 17 Hc:57 27
Cena sugerida: Verdura y pescado

¿Adivina?



Aquí estamos doce hermanos,
yo, que el segundo nací
soy el menor entre todos
¿Cómo puede ser así?

Menú valorado nutricionalmente
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
de 1 a 3 años