

lunes

martes

ENERO- 2015

miércoles

jueves

viernes



Sopa de ave con estrellitas
Albóndigas de ternera en salsa
a la jardinera
Fruta y pan

Macarrones con tomate
Merluza en salsa
con ensalada mixta
Fruta y pan

Judías blancas estof con verduras
Salchichas de pavo al horno
con patata dado
Yogur y pan

Kcal:679 Prot 31 Lip: 26 Hc:75 7
Cena sugerida: Verd.rehog y filete de pollo

Kcal: 701 Prot 25 Lip: 28Hc:95 8
Cena sugerida: Redondo pavo c/puré zanah

Kcal: 746 Prot 28 Lip: 41 Hc:60 9
Cena sugerida: Fil. ternera c/ens de pimienta

Arroz blanco con salsa de tomate
F. de bacalao en salsa
con ensalada mixta
Yogur y pan

Lentejas con verduras
Cinta de lomo
con tomate natural
Fruta y pan

Crema de verduras naturales
Jamoncitos de pollo en pepitoria
con patata cuadro
Fruta y pan

Coditos al gratén
F.de tilapia
en salsa marinera
Fruta y pan

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

Kcal: 735 Prot 21 Lip: 27 Hc:95 12
Cena sugerida: Fil ternera c/verduras

Kcal: 669 Prot 28 Lip: 29 Hc:62 13
Cena sugerida: Tortilla de patata c/ensalada

Kcal: 607 Prot 23 Lip: 22 Hc:72 14
Cena sugerida: Sopa lluvia y salchichas pavo c/

Kcal:682 Prot 34 Lip: 23 Hc:81 15
Cena sugerida: Verdura y sajonia

Kcal: 658 Prot 25 Lip: 16 Hc:95 16
Cena sugerida: Verd. y hamb ternera en salsa

Judías verdes rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa
con patata dado
Yogur y pan

Lentejas a la abuela
F. de pollo en salsa
con patata panadera
Fruta y pan

Patatas estofadas con magro
F.merluza en salsa
con tomate natural
Fruta y pan

Fideuá de pollo con verduritas
Tortilla de calabacín
con loncha de york
Fruta y pan

Judías blancas con verduras
Lomo en salsa
con ensalada mixta
Yogur y pan

Kcal: 744 Prot 37 Lip: 33 Hc:70 19
Cena sugerida: Arroz y fil merluza c/ens

Kcal: 649 Prot 35,2 Lip: 22 Hc:69 20
Cena sugerida: Crema zanahoria y lomo c/ens

Kcal:607 Prot 32 Lip: 22 Hc:70 21
Cena sugerida: Verdura y fil sajonia

Kcal: 670 Prot 25 Lip: 26 Hc:79 22
Cena sugerida: Sopa y hambur.ternera

Kcal: 729 Prot 29 Lip: 31 Hc:83 23
Cena sugerida: Verdura y pescado azul

Lentejas estofadas con verduras
F. de bacalao en salsa
con ensalada mixta
Yogur y pan

Macarrones con atún
Lacón a la gallega
con patata panadera
Fruta y pan

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

Puré de calabaza
Hamburguesa de ternera en salsa
con patatitas
Fruta y pan

Arroz blanco con salsa de tomate
Merluza en salsa
con verduras
Yogur y pan

Kcal: 768 Prot 36 Lip: 28 Hc:83 26
Cena sugerida: Verd.y jamoncitos de pollo

Kcal: 758 Prot 34 Lip: 24 Hc:95 27
Cena sugerida: Puré calabaza y huevo duro

Kcal: 658 Prot 25 Lip: 16 Hc:95 16
Cena sugerida: Arroz y filete de pavo

Kcal: 681 Prot 31 Lip: 26 Hc:73 29
Cena sugerida: Verdura y magro salsa c/pat

Kcal: 755 Prot 31 Lip: 25 Hc:96 30
Cena sugerida: Sopa y sajonia al horno

Hc. HIDRATOS DE CARBONO
P. PROTEINAS G. GRASAS