



MENÚ COMEDOR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA SEMANA	Macarrones en salsa de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta fresca Pan blanco	Judías verdes salteadas Albóndigas en salsa jardinera Yogur natural o sabores Pan Blanco	Lentejas con chorizo Rodaja de merluza a la romana con ensalada de tomate natural Fruta fresca Pan blanco	Arroz blanco con tomate Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones Fruta fresca Pan blanco	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco
	Kcal 888,22 Prot: 63,29 Lip: 32,92 HC: 89,56	Kcal 605,89 Prot: 26,49 Lip: 29,49 HC: 62,56	Kcal 756,89 Prot: 32,04 Lip: 32,43 HC: 89,14	Kcal 777,66 Prot: 33,45 Lip: 30,59 HC: 94,85	Kcal 912,08 Prot: 30,48 Lip: 54,89 HC: 78,36
SEGUNDA SEMANA	Acelgas salteadas con jamón Crujiente de merluza con lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco	Potaje de garbanzos Lomo a la riojana con ensalada Fruta fresca Pan blanco	Coditos gratinados Ternera en salsa con zanahoria y champiñones Fruta fresca Pan blanco	Marmitako de atún Huevos a la jardinera Fruta fresca Pan blanco	Paella valenciana Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural o sabores Pan blanco
	Kcal 603,25 Prot: 24,23 Lip: 26,25 HC: 71,40	Kcal 753,71 Prot: 39,00 Lip: 30,28 HC: 84,70	Kcal 659,13 Prot: 33,43 Lip: 20,01 HC: 90,53	Kcal 595,44 Prot: 27,43 Lip: 30,59 HC: 87,54	Kcal 732,53 Prot: 44,54 Lip: 23,80 HC: 87,54
TERCERA SEMANA	Arroz a la milanesa Filete de Pescado al horno con ensalada lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco	Judías blancas con verduras Tortilla de jamón cocido y rodaja de tomate natural Fruta fresca Pan blanco	Espirales a la napolitana Salchichas frescas a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural o sabores Pan Blanco	Verdura del tiempo rehogada Pollo asado con patatas al horno Fruta fresca Pan blanco	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde con espárragos Fruta fresca Pan blanco
	Kcal 579,03 Prot: 30,52 Lip: 11,65 HC: 90,56	Kcal 635,93 Prot: 35,66 Lip: 23,58 HC: 74,50	Kcal 688,91 Prot: 35,93 Lip: 25,43 HC: 83,23	Kcal 583,26 Prot: 32,80 Lip: 16,94 HC: 77,52	Kcal 672,89 Prot: 43,89 Lip: 20,46 HC: 83,78
CUARTA SEMANA	Crema de zanahoria Estofado de ternera a la jardinera Fruta fresca Pan blanco	Paella de verduras Lenguado horneado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco	Menestra de verduras salteadas Estofado de pollo con patatas fritas Fruta fresca Pan blanco	Garbanzos con chorizo Tortilla a la francesa con rodaja de tomate Yogur natural o sabores Pan Blanco	Espaguetis a la carbonara Pechuga de pollo empanada con ensalada mixta Fruta fresca Pan blanco
	Kcal 535,51 Prot: 30,07 Lip: 18,35 HC: 69,17	Kcal 552,61 Prot: 29,10 Lip: 9,65 HC: 89,70	Kcal 629,32 Prot: 34,87 Lip: 20,46 HC: 79,05	Kcal 578,78 Prot: 30,74 Lip: 20,44 HC: 72,48	Kcal 861,52 Prot: 37,11 Lip: 37,02 HC: 100,04
QUINTA SEMANA	Macarrones al gratén Merluza a la marinera con verduritas Yogur natural o sabores Pan Blanco	Judías verdes con patatas salteadas Filete de magro al ajillo plancha con patatas fritas Fruta fresca Pan blanco	Arroz tres delicias Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco	Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural Fruta fresca Pan blanco	Lentejas con arroz y verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco
	Kcal 663,87 Prot: 39,56 Lip: 17,38 HC: 91,02	Kcal 614,13 Prot: 30,96 Lip: 23,77 HC: 73,23	Kcal 620,66 Prot: 33,42 Lip: 15,62 HC: 88,61	Kcal 684,54 Prot: 21,01 Lip: 36,10 HC: 72,98	Kcal 861,52 Prot: 37,11 Lip: 37,02 HC: 100,04
SEXTA SEMANA	Espinacas con patatas Escalopines de ternera en salsa de queso con tomate natural Fruta fresca Pan blanco	Coditos a la española Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco	Patatas estofadas Libritos de lomo con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural o sabores Pan Blanco	Judías pintas estofadas con verduras Bonito con salsa de tomate Fruta fresca Pan blanco	Arroz con champiñones Huevos con bechamel gratinados Fruta fresca Pan blanco
	Kcal 547,80 Prot: 30,22 Lip: 23,72 HC: 55,02	Kcal 730,52 Prot: 35,57 Lip: 25,01 HC: 96,28	Kcal 784,54 Prot: 26,85 Lip: 41,60 HC: 98,16	Kcal 625,17 Prot: 41,52 Lip: 19,98 HC: 73,84	Kcal 649,81 Prot: 23,24 Lip: 19,65 HC: 97,43