

Del 18/03/2019 al 24/03/2019

Invierno 2018-2019

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ MILANESA ESPAGUETIS A LA CARBONARA POLLO GUISADO CON PASAS ABADEJO ORLY YOGURES	LENTEJAS CON VERDURAS PURRUSALDA CARNE DE CERDO ESTOFADA AL AJILLO FOGONERO EMPANADO CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FLAN DE VAINILLA	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE (CHAMPIÑÓN Y COLIFLOR) PAELLA VALENCIANA SALMON AL HORNO RULO DE CARNE CON CEBOLLA CAMELIZADA YOGURES	COLIFLOR AL AJO ARRIERO CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO HALIBUT EN SALSA VERDE CON PATATAS FRITAS YOGURES	POTAJE DE ALUBIAS MACARRONES CON CHAMPIÑÓN PESCADO DEL DIA MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS MARINERA JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO BUÑUELOS DE BACALAO CON CHAMPIÑONES NATILLAS DE CHOCOLATE	TRICOLOR DE VERDURAS ESPINACAS A LA CREMA CALLOS CON GARBANZOS LACÓN A LA GALLEGA CON ESPARRAGO VERDE FRUTA DE TEMPORADA BISCUIT DE VAINILLA
Cena	BERENJENA GRATINADA SOPA DE COCIDO RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO TORTILLA DE ATUN CON PASTA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA HORTELANA CREMA DE CEBOLLA TORTILLA DE QUESO FILETE DE POLLO EN SALSA CON CALABACIN FRITO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CON PATATA SOPA CASTELLANA SANDWICH MIXTO PESCADILLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE SEMOLA CREMA DE PUERRO NATURAL FILETE DE POLLO MEDITERRANEA TIRITAS DE PESCADO AL LIMON CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO CREMA DE CALABAZA NATURAL SAN JACOBO CASERO CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN CON LECHUGA Y OLIVAS YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SOPA DE PICADILLO PLATJA AL HORNO REVUELTO DE JAMON Y PIMIENTOS CON MENESTRA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS GUISANTES CON JAMÓN HALIBUT EN SALSA CARNE DE CERDO ESTOFADA AL AJILLO CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.225 Kcal	1.985 Kcal	2.609 Kcal	2.502 Kcal	2.434 Kcal	2.469 Kcal	2.458 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 86	P: 109	P: 90	P: 97	P: 93	P: 102
H.Carbono(g.)	HC: 292	HC: 235	HC: 296	HC: 271	HC: 286	HC: 285	HC: 293
Lípidos (g.)	L: 72	L: 71	L: 105	L: 112	L: 94	L: 99	L: 93

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

Del 25/03/2019 al 31/03/2019

Invierno 2018-2019

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL PANACHE DE VERDURAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO POLLO GUISADO CON PASAS CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>GARBANZOS A LA RIOJANA ARROZ REINA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO BACALAO BILBAÍNA CON PIMIENTOS YOGURES</p>	<p>CODITOS CON TOMATE GRATINADOS PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y PIMIENTO FOGONERO A LA PLANCHA CARNE ESTOFADA CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS ALUBIAS PINTAS CON ARROZ PESCADO DEL DIA REVUELTO DE MORCILLA CON ENSALADA FLAN DE VAINILLA</p>	<p>BRÓCOLI Y COLIFLOR REHOGADO SOPA DE VERDURAS ROTTI DE PAVO CANELONES DE CARNE CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>PATATAS GRATINADAS LAZOS A LA SICILIANA ALBONDIGAS DE VACUNO EN SALSA ESPAÑOLA POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS POSTRE CASERO</p>	<p>LENTEJAS CASERAS ARROZ HORTELANA CODILLO ASADO HALIBUT EN SALSA VERDE CON VERDURITAS SALTEADAS PUDDING FRUTA DE TEMPORADA</p>
Cena	<p>SOPA DE FIDEOS CREMA DE VERDURAS NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) CALAMARES ENCEBOLLADOS (RABA) CON ARROZ PILAF YOGURES</p>	<p>CREMA PARMENTIERE SOPA MINESTRONE SARDINAS EN ACEITE CON TOMATE NATURAL CERDO CON PIÑA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMON SOPA DE SEMOLA HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL LOMO DE CERDO EMPANADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE PUERRO NATURAL CALABACÍN GRATINADO MUSLO DE POLLO AL AJILLO BOCADITOS DE SALMON EN SALSA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, YORK, AJO Y PEREJIL SOPA DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATAS SANDWICH MIXTO CON ESPARRAGOS YOGURES</p>	<p>CREMA DE CALABAZA NATURAL SOPA DE ARROZ FRITOS VARIADOS TILAPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA CUBIERTA CREMA DE AVE CAELLA EN ADOBO REVUELTO DE HONGOS CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES</p>
Energía (Kcal.)	2.249 Kcal	2.497 Kcal	2.402 Kcal	2.462 Kcal	2.340 Kcal	2.360 Kcal	2.754 Kcal
Proteínas (g.)	P: 85	P: 112	P: 90	P: 90	P: 98	P: 82	P: 113
H.Carbono(g.)	HC: 291	HC: 280	HC: 288	HC: 314	HC: 279	HC: 292	HC: 319
Lípidos (g.)	L: 79	L: 99	L: 92	L: 88	L: 86	L: 90	L: 109

NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

Nota:

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CALDO GALLEGO ESPIRALES MARGARITA CALAMARES GUIADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA ASADA YOGURES	CREMA DE COL DE HOJA TOMATES RELLENOS ESTOFADO DE AVE (POLLO,LIMPIO Y S/H) PLATJA AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA FIDEUA PESCADO DEL DIA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA YOGURES	PASTEL DE CALABACIN REPOLLO REHOGADO CON PIMENTÓN HUEVOS FRITOS CON CHORIZO MAGRO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CREMA DE PUERROS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDE LIMANDA AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y PIMIENTO MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS POLLO GUIADO CON PASAS SAN JACOBO CON COLIFLOR CON AJADA YOGURES	SOPA DE COCIDO ESPÁRRAGOS CON MAHONESA COCIDO COMPLETO ABADEJO EN ADOBO CON PATATA ASADA TARTA SELVA NEGRA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES
Cena	SOPA DE ESTRELLAS GUISANTES CON ZANAHORIAS LOMO EN SALSA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA AL VAPOR YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA PESCADO AZUL REBOZADO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	SOPA DE ARROZ RATATOUILLE CROQUETAS DE JAMÓN POLLO AL AJILLO CON TOMATE GRATINADO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA CREMA DE PUERRO NATURAL JAMÓN ASADO ABADEJO ENCEBOLLADO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNA FLAN DE VAINILLA	CREMA DE ACELGAS SOPA DE AJO SANDWICH DE ATUN PASTEL DE TERNERA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ YOGURES POLLO AL AJILLO	SOPA HORTELANA CREMA DE TOMATE PAPILLOTE DE MERLUZA Y SALMON CON SALSA TARTARA TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL ACELGAS CON PATATA TORTILLA DE JAMÓN REDONDO DE PAVO ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.323 Kcal	2.276 Kcal	2.414 Kcal	2.697 Kcal	2.323 Kcal	2.257 Kcal	2.330 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99	P: 95	P: 92	P: 113	P: 97	P: 88	P: 90
H.Carbono(g.)	HC: 269	HC: 270	HC: 293	HC: 289	HC: 264	HC: 270	HC: 281
Lípidos (g.)	L: 91	L: 86	L: 91	L: 115	L: 93	L: 86	L: 88

NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

Nota:

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>BROCOLI CON BECHAMEL PIMIENTOS RELLENOS TERNERA EN SALSA HALIBUT AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MACARRONES CARBONARA ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA Y VINO BLANCO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>LENTEJAS CON ARROZ PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y PIMIENTO TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE CARNE ESTOFADA CON MENESTRA YOGURES</p>	<p>COLIFLOR AL AJO ARRIERO MILHOJAS RELLENA DE CHAMPIÑONES Y BECHAMEL CABECERO DE LOMO ASADO CAELLA ENCEBOLLADA CON ARROZ PILAF YOGURES</p>	<p>ARROZ NEGRO CON SEPIA CARACOLAS CON BECHAMEL PESCADO DEL DIA ROTTI DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA CON PURÉ DE MANZANA YOGURES</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON PATATAS RISOTTO A LA MILANESA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) PESCADO EN ADOBO CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES</p>	<p>PATATAS EN SALSA VERDE FIDEUA BACALAO ORLY POLLO GUISADO CON PASAS CON ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA POSTRE CASERO</p>
Cena	<p>PANACHE DE VERDURAS SOPA DE ESTRELLAS TILAPIA EN SALSA VERDE CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ZANAHORIA SALTEADA NATILLAS DE VAINILLA</p>	<p>SOPA DE LETRAS CREMA REINA TORTILLA DE QUESO PESCADILLA A LA MADRILEÑA CON JULIANA DE PIMIENTO YOGURES</p>	<p>CREMA DE ESPINACAS NATURAL TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) EMPANADA DE JAMON Y QUESO QUICHE DE VERDURAS CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES</p>	<p>SOPA DE PICADILLO CREMA DE ZANAHORIA NATURAL HUEVOS RELLENOS DE ATUN BIKINI CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOPA DE LLUVIA TRASERO DE POLLO ASADO LOMO DE SAJONIA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA NATURAL SOPA HORTELANA ABADEJO EN SALSA MARINERA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>ACELGAS REHOGADAS SOPA DE PESCADO EMPANADA DE CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON CALABACÍN AL HORNO YOGURES</p>
Energía (Kcal.)	2.393 Kcal	2.545 Kcal	2.812 Kcal	2.529 Kcal	2.426 Kcal	2.525 Kcal	2.480 Kcal
Proteínas (g.)	P: 88	P: 108	P: 107	P: 107	P: 119	P: 109	P: 101
H.Carbono(g.)	HC: 293	HC: 287	HC: 347	HC: 301	HC: 283	HC: 287	HC: 313
Lípidos (g.)	L: 91	L: 102	L: 103	L: 93	L: 86	L: 97	L: 86

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ENSALADA DE QUESO FRESCO Y ATUN PARRILLADA DE VERDURAS CANELONES ROSSINI ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES GRATINADAS CREMA DE LEGUMBRES POLLO AL AJILLO BOQUERONES REBOZADOS CON ESCALIBADA FRUTA DE TEMPORADA	CALDO GALLEGO PATATAS A LA IMPORTANCIA ROTTI DE CERDO ASADO EN SU JUGO TIRITAS DE PESCADO AL LIMON CON TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS A LA RIOJANA MACARRONES CON CHORIZO PESCADO DEL DIA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON MENESTRA PERA EN ALMIBAR	BROCOLI CON AJITOS CREMA BILBAÍNA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO ROLLO DE CARNE CON ACEITUNAS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS ARROZ CON SETAS BACALAO EN SALSA DE TOMATE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PUERROS EN SALSA MARINERA PENCAS RELLENAS CON JAMON PASTEL DE SALMÓN CALLOS MADRILEÑA CON PASTA SALTEADA YOGURES TARTA DE QUESO
Cena	SOPA CASTELLANA CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL TORTILLA DE PATATAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SOPA DE AVE CON TAPIOCA HALIBUT AL HORNO JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO CON ARROZ NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE PASTA RATATOUILLE TORTILLA DE ATUN CARNE ESTOFADA CON CALABACÍN PLANCHA YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL SOPA DE PESCADO ESTOFADO DE TERNERA GERMANO TORTILLA PAISANA CON PISTO YOGURES	SOPA DE SEMOLA ESPINACAS A LA CREMA MERLUZA EN SALSA VERDE SANDWICH VEGETAL CON ENSALADA MIXTA YOGURES	CREMA DE GUISANTES NATURAL SOPA DE AJO SAN JACOBO CASERO TIRITAS DE PESCADO AL LIMON CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS FLAN DE VAINILLA	SOPA DE LLUVIA CREMA MARISCO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FOGONERO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.184 Kcal	2.500 Kcal	2.510 Kcal	2.593 Kcal	2.565 Kcal	2.595 Kcal	2.380 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 106	P: 100	P: 114	P: 96	P: 112	P: 96
H.Carbono(g.)	HC: 253	HC: 302	HC: 280	HC: 300	HC: 280	HC: 303	HC: 292
Lípidos (g.)	L: 85	L: 90	L: 103	L: 98	L: 113	L: 99	L: 87

Nota:

NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL