

Menú de: FEBRERO 2024 Sin leche

Lunes



5 Kcal 699 HC 110 Lip 18 Prot 25

Fusilli al pomodoro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

12 Kcal 575 HC 85 Lip 19 Prot 16

Salteado de judías verdes,
zanahoria y patata rehogada con
ajito y cebolla pochada
Macarrones boloñesa
Gelatina

19 Kcal 730 HC 94 Lip 27 Prot 27

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

26 Kcal 745 HC 70 Lip 37 Prot 33

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
pochada
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas fritas crujientes
Yogur de soja

Martes



6 Kcal 652 HC 77 Lip 26 Prot 35

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de
york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

13 Kcal 521 HC 65 Lip 17 Prot 27

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la
plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20 Kcal 594 HC 89 Lip 26 Prot 15

Arroz blanco con tomate frito
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

27 Kcal 507 HC 65 Lip 19 Prot 19

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

Miércoles



7 Kcal 718 HC 97 Lip 22 Prot 33

Arroz blanco con tomate frito
Porción de salmón Noruego a la
Meunière
Verduritas salteadas
Gelatina

14 Kcal 641 HC 88 Lip 17 Prot 34

Alubias blancas guisadas
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, naranja y maíz

Fruta de temporada

21 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Yogur de soja

28 Kcal 600 HC 70 Lip 24 Prot 26

Crema hortelana
Cuartos traseros de pollo asados
con miel, romero y limón
Arroz blanco
Gelatina

Jueves

1 Kcal 732 HC 103 Lip 23 Prot 29

Coditos con salsa napolitana
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

8 Kcal 626 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

15 Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas
Frankfurt

Fruta de temporada

22 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

29 Kcal 763 HC 84 Lip 33 Prot 32

Alubias blancas estofadas
Croquetas caseras(s/L)
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

Viernes

2 Kcal 612 HC 73 Lip 23 Prot 28

Crema de verduras natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebollita
pochada
Fruta de temporada

9 Kcal 630 HC 75 Lip 22 Prot 31

Crema de calabacín natural
Solomillo de pollo asado con un
punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Yogur de soja

16 Kcal 676 HC 94 Lip 20 Prot 30

Arroz con verduras
Merluza con salsa marinera
Salteado bicolor de guisantes y
zanahoria
Yogur de soja

23 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

