

ENERO 2021																																																																															
																VIERNES 8																																																															
																Caracolas con tomate (1)																																																															
																Burguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.)																																																															
																Fruta																																																															
KCAL				PROT				CARBH				LIP																																																																			
682				35,3				44,5				48,2																																																																			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15																																																															
Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7)				Crema de zanahoria				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7)				Paella de verduras				Macarrones con tomate (1)																																																															
Rosada en salsa con ensalada de remolacha(4)				Ragout de ternera con verduras				Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7)				Filete de pollo con ensalada de maíz				Tomate en salsa con ensalada de zanahoria (1)																																																															
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta																																																															
KCAL				PROT				CARBH				LIP				KCAL				PROT				CARBH				LIP																																																			
719				34,9				59,9				35,6				638				28				52				39				757				34,4				58,5				54,5				582				27,5				52,2				41				722				43				36				52			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22																																																															
Judías verdes rehogadas				Patatas con magro				Sopa de fideos (1.7)				Arroz con tomate				Guisantes rehogados																																																															
Pollo asado con patatas naturales				Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7)				Socido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7)				Lingüadina en salsa con ensalada de remolacha(4)				Ezvos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.3)																																																															
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta																																																															
KCAL				PROT				CARBH				LIP				KCAL				PROT				CARBH				LIP				KCAL				PROT				CARBH				LIP																																			
765				33,2				58,2				50,6				1060				39,8				116,2				42,2				984				33,5				112				41,6				859				45				69,5				45,6				749				46,5				39,9				53,4			
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29																																																															
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1)				Sopa de fideos (1.7)				Crema de zanahoria				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7)				Judías verdes rehogadas																																																															
Rosada en salsa con ensalada de maíz(4)				Socido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7)				Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3)				Tomate en salsa con ensalada de remolacha(4)				Portilla española (1h) y ensalada de zanahoria(1)																																																															
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta																																																															
KCAL				PROT				CARBH				LIP				KCAL				PROT				CARBH				LIP				KCAL				PROT				CARBH				LIP																																			
817				24,3				99,7				50,9				984				33,5				112				41,6				657				34,6				47,5				32,4				833				45,4				74,7				26,8				771				47,8				37,2				38,9			
SUGERENCIAS CENAS																																																																															
																VIERNES 8																																																															
																Espárragos gratinados																																																															
																Fiambre de pavo con ensalada																																																															
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15																																																															
Crema de champiñón				Ensalada campera				Consomé				Crema de calabacín				Ensalada campera																																																															
Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Abadejo a la plancha con lechuga				Calamares con lechuga				Empanada gallega				Cinta de lomo con ensalada de maíz																																																															
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22																																																															
Brócoli cocido				Ensalada campera				Crema de champiñón				Calabacín asado				Espinacas con bechamel																																																															
Filete de lenguado con calabaza				Fiambre de pavo con ensalada				Atún encebollado con tomate				Cinta de lomo con ensalada de maíz				Calamares con lechuga																																																															
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29																																																															
Acelgas rehogadas				Calabacín asado				Ensalada campera				Brócoli salteado				Crema parmentier																																																															
Cinta de lomo con ensalada de maíz				Empanada gallega				Abadejo a la plancha con lechuga				Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Atún encebollado con tomate																																																															

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve leche, pan y agua, todos los dias.
La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14