

MENÚ FEBRERO

						VIERNES 16	
						Judías Verdes con patata, ajo y jamón	
						Pechugas de Pollo	
						Fruta fresca y pan integral	
						Kcal.: 654,3 Líp.: 29,3 Prot.: 26,3 H.C.: 65,0	
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8			
Coliflor con Patata	Guisantes con jamón	Ensalada verde con huevo, tomate, queso fresco	Cocido Completo (sopa, garbanzos, col y carne)	Crema de verduras con picatostes			
Pavo Guisado con verduras y ensalada	Pescado azul acompañado de quinoa	Arroz negro con calamares		Tortilla de tún con tomate natural			
Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan integral	Yogurt y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan Integral			
Kcal.: 727,0 Líp.: 24,5 Prot.: 41,5 H.C.: 82,1	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 703,3 Líp.: 18,4 Prot.: 40,2 H.C.: 98,2	Kcal.: 691,6 Líp.: 26,6 Prot.: 44,2 H.C.: 68,5	Kcal.: 644,4 Líp.: 24,9 Prot.: 20,5 H.C.: 84,2			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
Borraja con patata	Lentejas con arroz	Crema de calabacín	FESTIVO	FESTIVO			
Ternera km 0	Pescado blanco al orio con ensalada	Tortilla de patata y ensalada					
Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral					
Kcal.: 695,9 Líp.: 19,8 Prot.: 27,9 H.C.: 106,6	Kcal.: 786,0 Líp.: 43,7 Prot.: 28,2 H.C.: 62,6	Kcal.: 644,4 Líp.: 24,9 Prot.: 20,5 H.C.: 84,2					
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
Judías verdes rehogadas	Pasta con Brócoli salteado	Alubias estofadas con chorizo	Acelgas frescas con patata	Paella mixta			
Pavo guisado	Pescado azul en salsa de verduras y ensalada	Huevos duros al graten	Salchichas con salsa de tomate	Pescado blanco al horno y ensalada			
Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral	Arroz con leche y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral			
Kcal.: 778,3 Líp.: 36,8 Prot.: 50,1 H.C.: 56,2	Kcal.: 777,6 Líp.: 30,0 Prot.: 42,0 H.C.: 80,6	Kcal.: 726,0 Líp.: 28,3 Prot.: 56,0 H.C.: 55,0	Kcal.: 654,7 Líp.: 30,3 Prot.: 31,1 H.C.: 60,0	Kcal.: 796,2 Líp.: 31,7 Prot.: 38,1 H.C.: 92,1			
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28				
Coliflor con Patata	Crema de calabaza, patata y puerro	Arroz integral con salsa de tomate natural	Ensalada ilustrada				
Huevos mollet con lechuga	Pollo asado al limón con ensalada	Pescado blanco al orio acompañado de calabacín	Lasaña boloñesa casera				
Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral	Fruta fresca y pan Integral	Yogurt y pan integral				
Kcal.: 732,7 Líp.: 24,0 Prot.: 45,3 H.C.: 82,9	Kcal.: 743,3 Líp.: 27,2 Prot.: 46,1 H.C.: 109,7	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 579,9 Líp.: 25,5 Prot.: 22,9 H.C.: 62,1				

RECUERDA

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

Son alimentos indispensables. Aportan nutrientes reguladores del organismo, como son vitaminas, minerales, fibra y agua, por lo que se deben consumir a diario. En las comidas que se realicen no deben faltar ensaladas y verduras de todo tipo. Conviene introducir hortalizas como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.

