

Menú semana 04/12/17-05/12/17

Miércoles 04	Jueves 05
Ensalada de lechuga, escarola, pepino, tomate y olivas	Brazo gitano de patata
Empedrado de judías blancas con butifarra	Merluza en zarzuela
Pan	Pan
Fruta	Fruta
Energía: 698 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 33gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 97gr

Menú semana 11/12/17-15/12/17

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Espaguetis con ajito y calabacín	Judías verdes con patata	Arroz salteado con bacon, champiñones y judías verdes	Sopa Minestrone	Lasaña boloñesa
Suprema de salmón a la plancha con vinagreta de almendras y ensalada	Pollo asado con soja y miel, y tomates aliñados	Hamburguesas de garbanzos con salsa de tomate	Libritos de lomo y tomatitos aliñados	Buñuelos de bacalao y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 702 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 28gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 93gr	Energía: 399 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 18/12/17-21/12/17

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Miércoles 21
Arroz al horno con juliana de verduras	Lentejas castellana	Souflé de patata y atún	Sopa de cocido
Bacalao a la romana y ensalada	Tortilla francesa y ensalada	Longaniza asada y tomates aliñados	Canelones de Navidad
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Surtido navideño
Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 694 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 34gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 699 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr