

Menú semana 07/01/20-10/01/20



Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Espirales con tomate y atún	Judías blancas estofadas	Arroz ecológico a la cubana	Judías verdes con patata
Pechuga de pollo en salsita de ajos	Tortilla de patata con tomates aliñados	Merluza en salsa verde y ensalada	Fricandó de ternera con champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 733 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 740 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 13/01/20-17/01/20

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Guisantes salteados	Sopa de pescado	Arroz ecológico con juliana de verduritas	Garbanzos en salseta	Tallarines Carbonara
Roti de pavo con ciruelas y ensalada	Pollo al limón y ensalada	Colitas de rape al horno	Croquetas de atún con tomates, pepino y olivas	Cazón con tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas	Fruta
Energía: 757 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 720 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 93gr	Energía: 755 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

Menú semana 20/01/20-24/01/20

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Macarrones con atún	Brazo gitano de patata	Lentejas ecológicas Castellana	Acelgas con patatas	Paella
Hamburguesas de pollo y ensalada	Merluza a la marinera y ensalada	Huevos escalfados en tomate y zanahoria	Escalope de ternera y ensalada	Lomo de cerdo a la naranja
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía: 755 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 753 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 91gr	Energía: 750 kcal. Grasas: 24gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 789 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 27/01/20-31/01/20

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Sopa de pescado	Judías blancas salteadas	Arroz ecológico a la Milanesa	Crema de verduras	Espaguetis al pesto
Ternera a la jardinera	Bacalao a la romana y ensalada	Longaniza con tomate	Pechuga de pollo al curry y ensalada	Varitas de atún con ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 725 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 43gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 743 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 722 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 99gr