



MENU ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puchero --- Pavía de merluza con tomate aliñado --- Pan y fruta Menú 687kcal-98grHC-28grP-15grG	Macarrones con atún y salsa de tomate --- Lomo a la plancha con ensalada --- Pan y fruta Menú 798kcal-75grHC-35grP-38grG	Patatas guisadas con carne --- Tortilla de patatas --- Pan y yogur Menú 706kcal-107grHC-24grP-17grG	Sopa de verduras con maravilla --- Alitas al horno con panaderas --- Pan y fruta Menú 664kcal-90grHC-43grP-28grG	Ensalada de pasta --- Albóndigas de pescado con guisantes --- Pan y yogur Menú 654kcal-79grHC-42grP-17grG
Sopa de picadillo --- Hamburguesa con ensalada --- Pan y yogur Menú 556kcal-61grHC-31grP-19grG	Arroz con tomate --- Merluza en salsa verde con patata --- Pan y fruta Menú 586kcal-93grHC-26grP-10grG	Lentejas con verduras --- Croquetas de carne con tomate aliñado --- Pan y fruta Menú 580kcal-78grHC-25grP-15grG	Crema de zanahoria y puerro --- Huevos fritos con salchichas --- Pan y yogur Menú 600kcal-54grHC-26grP-29grG	Pasta con huevo duro y tomate frito --- Empanadillas de atún con ensalada --- Pan y fruta Menú 592kcal-89grHC-20grP-17grG
Crema de calabaza --- Tortilla de atún y ensalada --- Pan y fruta Menú 663kcal-63grHC-40grP-22grG	Arroz con calamar --- San Jacobo con aliño de tomate --- Pan y yogur Menú 654kcal-90grHC-32grP-20grG	Macarrones con tomate y chorizo --- Pechuga a la plancha con ensalada --- Pan y yogur Menú 620kcal-74grHC-33grP-19grG	Ensalada de patatas --- Merluza al horno con arroz blanco --- Pan y fruta Menú 581kcal-82grHC-31grP-12grG	Sopa jardinera con estrellas --- Croquetas de jamón con aliño de judías verdes --- Pan y fruta Menú 582kcal-83grHC-19grP-15grG
Lentejas estofadas --- Carne mechada con arroz --- Pan y yogur Menú 760kcal-85grHC-31grP-28grG	Espaguetis carbonara --- Mero empanado con ensalada --- Pan y fruta Menú 582kcal-78grHC-29grP-21grG	Puchero con fideos --- Tortilla de patata y calabacín --- Pan y fruta Menú 693kcal-88grHC-35grP-19grG	(FEBRERO)	(FEBRERO)