

- Menú Otoño



Lunes			
Crema de verduras			
Filete ruso en salsa			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
677,695	92,745	17,145	23,19

Lunes			
Judías blancas estofadas			
Empanadillas de atún con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
729,9375	77,95925	35,485	24,775

Lunes			
Patatas con magro			
Croquetas caseras con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
862,8775	91,21525	40,879	21,29

Lunes			
Patatas a la rústica			
Merluza rebozada con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
701,7	74,374	37,735	24,715

Martes			
Patatas con bonito			
Cinta de lomo con calabacin			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
734,1875	39,04025	30,085	55,3625

Martes			
Lentejas estofadas			
Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
770,2375	83,18225	20,728	31,355

Martes			
Espaguetis boloñi			
Pechuga de pavo en			
Fruta de tempore			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
735,58	75,62	18,71	

Martes			
Sopa Juliana			
Ragout de ternera con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
836,0375	74,03125	50,535	46,86

Miércoles			
Judías verdes con tomate			
Albóndigas en salsa con patatas fritas			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
804,3575	85,23625	49,147	34,897

Miércoles			
Verduras salteadas			
Pescado en salsa con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
715,7	130,484	47,385	39,753

Miércoles			
Crema de calabacin			
Jamoncitos de pollo al chilitón			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
794,78	84,29	28,871	32,419

Miércoles			
Paella de pollo			
Croquetas caseras con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
802,1	90,459	24,43	17,173

Miércoles			
Sopa de cocido con verduras			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
749,55	125,274	49,11	32,034

Jueves			
Patatas a la marinera			
San Jacobo con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
888,1	77,779	30,01	27,418

Jueves			
Sopa de cocido con verduras			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
749,55	125,274	49,11	32,034

Jueves			
Macarrones con atún			
Cinta de salmón en salsa con patata asada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
744	79,65	47,25	118,705

Viernes			
Macarrones gratinados			
Pescado en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
787,2	87,905	22,914	18,618

Viernes			
Caritas con chorizo			
Empanadillas de atún con tomate natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
787,2	87,905	22,914	18,618

Viernes			
Cofedor rehogada			
Merluza rebozada con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
696,4375	40,20025	11,09	34,928

Viernes			
Judías pintas con chorizo			
Pescado blanco al horno con patata asada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
802,6975	71,56425	36,103	48,157

Sábado			
Paella mixta			
Filete de pollo a la plancha con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
771,9375	52,39525	15,595	30,123

Sábado			
Arroz tres delicias			
Pollo asado			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
663,9	51,47	19,14	21,065

Sábado			
Arroz con tomate			
Chuleta de cerdo a la plancha			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
618	58,115	17,97	34,905

Sábado			
Crema de verduras			
Pollo empanado			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
759,58	66,455	35,105	45,875

Domingo			
Menesira de verduras			
Magro de cerdo con tomate			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
837,5475	44,72625	47,475	30,935

Domingo			
Ensalada mixta			
Lasaña al horno			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
769,7875	85,67825	26,435	24,855

Sábado			
Crema de verduras			
Pollo empanado			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
759,58	66,455	35,105	45,875

Domingo			
Guisantes con jamón			
Salchichas al vino			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
844,9375	69,78625	74,325	45,955