

# menú semanal

"Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor."

APORTE NUTRICIONAL		Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04
793,9	Kcal	852,6	794,1	769,4	Kcal
30,3	g Proteínas	31,5	28,6	32,2	g Proteínas
33,5	g Lípidos	34,0	32,8	30,7	g Lípidos
92,8	g Glúcidos	104,8	96,5	90,9	g Glúcidos

Menú supervisado por personal especializado

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b>	Macarrones con tomate Milanesa de pollo con ensalada Fruta	Crema de calabacín Lasaña de carne Chocolatina	Lentejas vegetales Tortilla española de chorizo con ensalada Fruta	Arroz a la milanese Tronquito de merluza en salsa con verduras Fruta	Sopa de fideos Rollitos mixtos con ensalada Yogur
<b>02</b>	Coliflor a la gallega Guiso de pescado Yogur	Potaje de garbanzos Sanjacobo con ensalada Fruta	Sopa de espinacas Jamón asado con patatas Patit Suisse	Judías con tomate Albóndigas con arroz Yogur	Fideos a la boloñesa Pescado al horno con patatas y verduras Fruta
<b>03</b>	Sopa a la jardinera Lomo en salsa con patatas Fruta	Crema mixta de verduras Guiso de pollo con pasta Yogur	Arroz tres delicias Hamburguesa casera con ensalada Fruta	Espaguetis con tomate Tortilla española con ensalada Fruta	Lentejas Merluza a la marinera con patatas y verduras Chocolatina
<b>04</b>	Arroz con tomate Ternera asada con verduras Yogur	Ensalada templada de pasta Pollo asado con pisto Fruta	Fabada Merluza a la romana con ensalada Flan	Caldo de repollo Rollitos caseros de jamón y queso con ensalada Yogur	Crema de legumbres Raxo con patatas Fruta



¡TODOS LOS ALIMENTOS SON BUENOS, COMÉNALOS BIEN Y HAZ MUCHO EJERCICIO. ¡¡¡¡¡¡¡¡¡

ENERO							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	9	10	11	12	13	14	15
02	16	17	18	19	20	21	22
03	23	24	25	26	27	28	29
04	30	31	1	2	3	4	5

FEBRERO							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	6	7	8	9	10	11	12
02	13	14	15	16	17	18	19
03	20	21	22	23	24	25	26
04	27	28	29	1	2	3	4

MARZO							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	5	6	7	8	9	10	11
02	12	13	14	15	16	17	18
03	19	20	21	22	23	24	25
04	26	27	28	29	30	31	