

# Menú Febrero 2017

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

			miércoles, 1 de febrero de 17			jueves, 2 de febrero de 17			viernes, 3 de febrero de 17					
			Lentejas con arroz			Crema de calabacín			Potaje extremeño					
			Tortilla francesa			Hamburguesa de pollo plancha			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria					
			Ensalada de romanilla y tomate			Salteado de verduras			Huevo cocido					
			Pan blanco, agua y yogurt	 		Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
			666,26 Kcal			596,28 Kcal			638,70 Kcal					
			25,1 gr. P	20,9 gr. L	94,3 gr. C	17,1 gr. P	22,3 gr. L	81,8 gr. C	26,5 gr. P	23,4 gr. L	80,6 gr. C			
lunes, 6 de febrero de 17			martes, 7 de febrero de 17			miércoles, 8 de febrero de 17			jueves, 9 de febrero de 17			viernes, 10 de febrero de 17		
Potaje de garbanzos con acelgas			Arroz con tomate			Crema de calabaza			Casquete			Espirales napolitana		
Tortilla francesa			Atún encebollado			Cinta de lomo plancha			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Bacalao al horno		
Coliflor esparragada			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Patatas panaderas			Pan blanco, agua y fruta			Zanahorias salteadas		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
641,05 Kcal			699,04 Kcal			665,95 Kcal			596,60 Kcal			643,35 Kcal		
26,0 gr. P	26,6 gr. L	81,1 gr. C	22,1 gr. P	23,0 gr. L	100,9 gr. C	22,4 gr. P	24,9 gr. L	88,0 gr. C	19,3 gr. P	21,3 gr. L	81,9 gr. C	25,7 gr. P	22,2 gr. L	85,2 gr. C
lunes, 13 de febrero de 17			martes, 14 de febrero de 17			miércoles, 15 de febrero de 17			jueves, 16 de febrero de 17			viernes, 17 de febrero de 17		
Guiso de patatas con carne			Espirales napolitana			Casquete			Crema de calabaza			Arroz con salsa de tomate		
Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Merluza al horno			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria			Cinta de lomo de cerdo a la plancha			Atún encebollado		
Huevo cocido			Zanahorias salteadas			Pan blanco, agua y fruta			Patatas panaderas			Ensalada de lechuga, tomate y pepino		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
665,54 Kcal			619,47 Kcal			634,31 Kcal			648,75 Kcal			627,42 Kcal		
24,7 gr. P	24,8 gr. L	85,8 gr. C	21,0 gr. P	22,8 gr. L	82,5 gr. C	19,5 gr. P	21,3 gr. L	91,2 gr. C	22,2 gr. P	24,7 gr. L	84,3 gr. C	21,4 gr. P	22,7 gr. L	84,3 gr. C
lunes, 20 de febrero de 17			martes, 21 de febrero de 17			miércoles, 22 de febrero de 17			jueves, 23 de febrero de 17			viernes, 24 de febrero de 17		
Lentejas estofadas			Patatas marinera			Potaje de garbanzos con acelgas			Sopa de arroz			Crema de verduras		
Merluza al horno con cebollas			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Tortilla francesa			Albóndigas de ternera en salsa			Tilapia a la plancha		
Zanahorias baby salteadas			Pan blanco, agua y fruta			Coliflor esparragada			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Boniato al horno		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
614,72 Kcal			612,28 Kcal			640,34 Kcal			690,53 Kcal			661,90 Kcal		
26,2 gr. P	20,9 gr. L	80,5 gr. C	23,6 gr. P	21,5 gr. L	81,1 gr. C	26,0 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C	22,8 gr. P	22,7 gr. L	81,6 gr. C	17,6 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C
lunes, 27 de febrero de 17			martes, 28 de febrero de 17			<div style="text-align: center;"><b>ALÉRGENOS</b></div> 								
FESTIVO			FESTIVO											