

MENÚ FEBRERO 2021



LUNES

1

Lentejas con verduritas y longaniza			
Filete de merluza con guarnición de ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
625	38	15	87

MARTES

2

Judías verdes con tomate			
Carne magra de cerdo con arroz blanco			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
601	30	14	92

MIÉRCOLES

3

Sopa de picadillo			
Revuelto de huevo con york y queso con guarnición de ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
607	34	26	60

JUEVES

4

Crema de calabaza			
Escalope de pollo con guarnición de ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
631	31	18	90

VIERNES

5

Lasaña de carne picada			
Cachelos de pescadilla con guarnición de champiñón			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	35	25	81

8

Crema de verduras y hortalizas			
Lomo plancha con guarnición de ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
603	20	20	79

9

Espaguetis con tomate			
Salmón al horno con verduritas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	29	17	86

10

Brocoli con zanahoria			
Pollo asado con patatas al horno			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
628	34	37	42

11

Arroz blanco con huevo frito			
Abadejo milanesa con guarnición de Ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
656	36	20	87

12

Sopa de cocido			
Complemento de cocido. Morcillo, repollo, garbanzos, pollo, chorizo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

15

Lacitos a la boloñesa			
Ventresca de bacalao con guarnición de ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
623	36	16	82

16

Alubias canela con verduritas			
Tortilla francesa y loncha de pavo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
653	45	19	77

17

Sopa de cabellin			
Albóndigas de ternera a la jardinera con puré de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
655	23	27	81

18

Crema de verduras y hortalizas natural			
Solomillo de pollo en salsa de tomate natural y arroz integral			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
602	26	17	89

19



22



23

Arroz con tomate			
Filete de merluza horneado con zanahorias y patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
688	19	23	103

24

Puchero de garbanzos con tiras de morcillo			
Huevo frito con pisto de verduras			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
703	27	36	65

25

Macarrones con atún			
Hamburguesa de ternera al horno con guarnición de ensalada mixta			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
692	28	27	84

26

Coliflor al horno			
Lardones de pollo en salsa al limón con guarnición de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
608	32	27	64