

MENU DEL MES DE ENERO. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 9-13 DE ENERO	<p>Mojete Potaje de alubias con patatas y chorizo Merluza a la romana Pan blanco Naranja Kcal 682 Líp: 31 % Pt: 17 % HC: 52 %</p>	<p>Ensalada de lechuga Guiso de ternera con patatas Tortilla a la francesa Pan integral Manzana Kcal 623 Líp: 40 % Pt: 15 % HC: 45 %</p>	<p>Mojete Lentejas jardinera Lenguado rebozado Pan blanco Naranja Kcal 839 Líp: 37 % Pt: 19 % HC: 44 %</p>	<p>Ensalada de atún Espaguetis carbonara Jamoncitos de pollo Pera Pan blanco Kcal 815 Líp:39 % Pt: 12% HC: 49 %</p>	<p>Ensalada Paella de pollo Fiambre: queso tipo Burgos Plátano Pan integral Kcal 693 Líp:27 % Pt: 18% HC: 56 %</p>
CENAS	Verduras+ huevo	Hervido+ pescado	Hortalizas+ carne	Verduras+ huevo	Hervido +pescado
SEMANA DEL 16-20 DE ENERO	<p>Ensalada de tomate Guiso de ternera con patatas Merluza a la plancha Pan blanco Naranja Kcal 589 Líp: 33 % Pt: 20 % HC: 47 %</p>	<p>Ensalada de tomate Espirales con atún y tomate Calamares a la romana Plátano Pan integral Kcal 846 Líp: 35 % Pt: 19 % HC: 47 %</p>	<p>Mojete Sopa Cocido Pan blanco Pera Kcal 810 Líp: 26 % Pt: 15 % HC: 61 %</p>	<p>Ensalada de lechuga Crema de verduras Arroz a la cubana con salchichas Manzana Pan integral Kcal 716 Líp:38 % Pt: 13% HC:50 %</p>	<p>Ensalada de tomate y lechuga Cazuela de merluza con patatas Pizza Pan blanco Naranja Kcal 1044 Líp:29 % Pt: 18% HC:54 %</p>
CENAS	Verduras+ huevo	Hervido + huevo	Crema de verduras + pescado	Verduras salteadas + pescado	Hervido + huevo
SEMANA DEL 23-27 DE ENERO	<p>Ensalada Muslitos de pollo al horno con patatas asadas croquetas Pan integral Naranja Kcal 625 Líp: 38 % Pt: 25 % HC: 47 %</p>	<p>Mojete Fideua Fiambre: jamón serrano Pan blanco Manzana Kcal 712 Líp: 32 % Pt: 16 % HC: 52 %</p>	<p>Ensalada de lechuga Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas calabacín y cebolla Plátano Pan integral Kcal 809 Líp: 33% Pt: 14 % HC: 53 %</p>	<p>Ensalada de tomate y lechuga Espirales con tomate y atún Filete empanado Pan blanco Pera Kcal 894 Líp: 36 % Pt: 17 % HC: 46 %</p>	<p>Ensalada de lechuga Crema de verduras Paella de pollo Pan integral Naranja Kcal 628 Líp: 22 % Pt: 14 % HC: 64%</p>
CENAS	Hortalizas crudas + huevo	Hervido+ carne	Verduras cocinadas+ pescado	Hortalizas +fiambre magro	Verduras+ huevo
SEMANA DEL 30-31 DE ENERO	<p>Ensalada de tomate Sopa Cocido completo Pan blanco Naranja Kcal 715 Líp: 30 % Pt: 18 % HC: 52 %</p>	<p>Ensalada de lechuga Hervido Valenciano Hamburguesas caseras con patatas fritas Pan integral Manzana Kcal 715 Líp: 30 % Pt: 18 % HC: 52 %</p>			
CENAS	Hervido+pescado	Sopa + huevo			