

LUNES

COCINAS CENTRALES

9 Marmitako Vasco
(patatas guisadas con verduras y bonito)

Cinta de lomo adobada asada con pimientos

Fruta Fresca

16 Crema de calabacín
(calabacín, puerro)

Lacón a la gallega (al horno con patata cocida y pimentón)

Fruta Fresca

23 Arroz de la huerta
(arroz, verduras frescas variadas)

Ragout de ternera guisado

Fruta Fresca

30 Puré de verduras frescas variadas

Albóndigas de ternera en salsa de tomate

Fruta Fresca

MARTES

10 Coditos con jamón gratinados

Filete de Corvina al horno en salsa con verduras variadas

Fruta Fresca

17 Lentejas caseras
(lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)

Medallón de merluza al horno en salsa de tomate y zanahoria

Fruta fresca

24 Judías pintas caseras
(judías, verduras variadas, chorizo y tocino)

Tortilla bonito con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta Fresca

31 Lentejas caseras (lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)

Porción de Abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)

Fruta fresca

MIÉRCOLES

11 Judías verdes con tomate

Pollo asado a la cazadora (champiñón)

Fruta Fresca

18 Menestra de verduras rehogada

Pavo braseado en salsa con patatas chips

Fruta Fresca

25 Crema de puerro
(puerro y patata)

Pollo asado con ensalada mixta (lechuga, tomate, aceituna y atún)

Fruta Fresca

JUEVES

12 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Fruta Fresca

19 Sopa de menudillos
(fideos y jamón york)

Tortilla española con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta Fresca

26 Espaguetis boloñesa
(pasta y ternera)

Lomos de pescadilla al horno en salsa verde (perejil y guisantes)

Fruta fresca

VIERNES

13 Arroz milanesa (arroz, salchichas, magro y verduras)

Huevos villaroy (huevos y bechamel) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogurt

20 Judías blancas caseras
(judías, verduras variadas, chorizo y tocino)

Delicias de pescado (pan, ajo y perejil) con zanahoria baby

Natillas

27 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Yogurt

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca: 190 mg Vit.A: 60 mg -
Fe: 3.5 mg G.sat: 3.6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit.A: 78 mg -
Fe: 5.1 mg G.sat: 3.9 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 686
Ca: 187 mg Vit.A: 32 mg -
Fe: 3.7 mg G.sat: 3.5 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 669
Ca: 156 mg Vit.A: 30 mg -
Fe: 3.6 mg G.sat: 4.0%