

# MENU ALMUERZO CENTROS ENERO 2019

DIAS	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE	VALOR NUTRICIONAL			
				Kcal	HC (gr)	Lip (gr)	Prot. (gr)
M-08	SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS	HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA CON SALSA DE CARNE Y ARROZ BLANCO	FRUTA NATURAL	712,69	75,16	27,45	41,25
X-09	PURÉ DE VERDURAS	PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE	LÁCTEO	683,70	106,27	18,16	23,81
J-10	CREMA DE CALABAZA	ROPA VIEJA DE POLLO Y TERNERA	FRUTA NATURAL	843,76	88,24	32,95	48,62
V-11	POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS	FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA (CON KÉTCHUP)	FRUTA NATURAL	694,91	86,09	23,64	34,47
L-14	CREMA DE VERDURAS	VUELTAS A LA PLANCHA CON SALSA CASERA Y PAPAS DADO	FRUTA NATURAL	821,81	78,72	37,17	43,05
M-15	POTAJE DE LENTEJAS	CROQUETAS DE ABADENO Y ATÚN CON ENSALADA DE QUESO (CON KÉTCHUP)	FRUTA NATURAL	671,17	79,14	25,45	31,40
X-16	CREMA DE ZANAHORIAS	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	LÁCTEO	681,86	99,39	20,91	24,05
J-17	SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y GARBANZOS	ALBONDIGAS A LA JARDINERA Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL	612,74	76,01	18,39	35,78
V-18	POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS	TORTILLA ESPAÑOLA Y TOMATES A LA CATALANA	FRUTA NATURAL	739,94	92,18	34,15	16,03
L-21	SOPA CAMPESINA (CON GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA)	PESCADO A LA PLANCHA Y PAPAS SANCOCHADAS CON MOJO VERDE	FRUTA NATURAL	612,46	67,87	14,87	51,76
M-22	CREMA DE CALABAZA	CORDON BLUE DE PAVO Y ENSALADA DE MELOCOTÓN	FRUTA NATURAL	714,76	76,80	28,18	38,49
X-23	POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA AL AJILLO Y PAPAS BRAVAS	LÁCTEO	765,71	67,98	38,38	37,76
J-24	CREMA DE VERDURAS	ARROZ, SALCHICHAS Y TORTILLA FRANCESA (CON KÉTCHUP)	FRUTA NATURAL	692,86	96,76	24,76	20,74
V-25	PURÉ DE ESPINACAS	PIZZA HAWAIANA CON PIÑA Y ATÚN	FRUTA NATURAL	819,01	103,87	29,86	33,69
L-28	POTAJE DE LENTEJAS	CHURROS DE MERLUZA Y ENSALADA TROPICAL	FRUTA NATURAL	659,74	70,14	25,62	37,15
M-29	SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y GARBANZOS	TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN YORK (CON KÉTCHUP)	FRUTA NATURAL	698,69	65,73	27,73	46,56
X-30	PURÉ DE ESPINACAS	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES Y ARROZ BLANCO	LÁCTEO	671,97	59,19	30,95	39,17
J-31	CREMA DE ZANAHORIAS	PASTA CON SALSA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO	FRUTA NATURAL	667,30	104,66	16,48	25,10

NUESTROS MENÚS PUEDEN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN POR CAUSAS JUSTIFICADAS

# MENU DE ALTERNATIVA ALMUERZO

ENERO 2019



DIAS	SEGUNDO PLATO
M-08	CHURROS DE MERLUZA Y ENSALADA DE TOMATES Y PEPINOS
X-09	FLAMENQUINES CON ZANAHORIAS BABY ENCEBOLLADAS
J-10	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO, PEREJIL Y PAPAS SANCOCHADAS
V-11	TORTILLA ESPAÑOLA
L-14	ROLLITOS DE PRIMAVERA Y ARROZ TRES DELICIAS
M-15	REDONDO DE PAVO AL HORNO Y PAPAS SANCOCHADAS
X-16	EMPANADILLAS DE ATÚN Y ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
J-17	PASTA CON CALABACINOS, CEBOLLA Y PIMIENTO
V-18	PISTO DE VERDURAS CON POLLO
L-21	LASAÑA BOLOÑESA
M-22	EMPANADA GALLEGA DE HOJALDRE Y ATÚN
X-23	CROQUETAS DE ESPINACAS Y SALTEADO DE HABICHUELAS CON CHAMPIÑONES AL VAPOR
J-24	VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA DE QUESO
V-25	MUSLOS DE POLLO DESHUESADO EN SALSA DE ZANAHORIA Y PAPAS SANCOCHADAS
L-28	HAMBURGUESAS A LA PLANCHA Y ARROZ BLANCO
M-29	FIDEOS COMPUESTOS
X-30	ATÚN A LA PLANCHA CON MOJO HERVIDO Y PAPAS SANCOCHADAS
J-31	ESTOFADO DE TERNERA Y VERDURAS

ESTE MENU PUEDE ESTAR SUJETO A MODIFICACIONES POR CAUSAS JUSTIFICADAS