

COMEDORES FUENTES RIAÑO S.L.

Menús de Enero 2.007

LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Spaguettis c/ tomate San jacob casero c/lechuga y maiz Fruta,leche, pan		Lentejas a la riojana Tortilla de patatas c/ lechuga y maíz Yoguurt, fruta, pan		Crema de verduras variadas Filetes de merluza c/ ensalada Fruta, leche, pan		Cocido castellano completo Flan, fruta, pan		Judías verdes c/ zanahorias Filete de pechuga de pollo c/ patatas fritas Fruta, leche, pan	
<u>ENERGÍA Kcal:1.128</u> Proteínas:42 Calcio:(Mg):238 Hierro (mg):12		<u>ENERGÍA Kcal:924</u> Proteínas:36 Calcio (Mg):240 Hierro (mg):9,2		<u>ENERGÍA Kcal: 830</u> Proteínas:31 Calcio (Mg):320 Hierro (mg)7		<u>ENERGÍA Kcal:1.171</u> Proteínas:43 Calcio (Mg):228 Hierro (mg):9		<u>ENERGÍA Kcal: 1.012</u> Proteínas:38 Calcio (Mg):260 Hierro (mg):7,8	
15		16		17		18		19	
Patatas c/ costillas Tortilla de atún c/ ensalada Yogourt, fruta, pan		Judías blancas estofadas Mero en salsa Fruta, leche, pan		Crema de champiñon natural c/ picatoste Jamonicos de pollo c/ arroz Fruta, leche, pan		Lentejas caseras Bonito a la riojana Fruta, leche,pan		Macarones c/ tomate Filete de ternera c/ patatas fritas Fruta, leche, pan	
<u>ENERGÍA Kcal:1.093</u> Proteínas:40 Calcio:(Mg):353 Hierro (mg):8		<u>ENERGÍA Kcal:965</u> Proteínas:36 Calcio (Mg):397 Hierro (mg):10		<u>ENERGÍA Kcal:1.046</u> Proteínas:40 Calcio (Mg):234 Hierro (mg):7		<u>ENERGÍA Kcal:1.021</u> Proteínas:38 Calcio (Mg):228 Hierro (mg):9		<u>ENERGÍA Kcal:1.100</u> Proteínas:41 Calcio (Mg):370 Hierro (mg):8	
22		23		24		25		26	
Paella valenciana Empanadillas y varitas c/ lechuga Fruta, leche, pan		Lentejas caseras Torilla de jamón de yok c/ ensalada Yogourt, fruta, pan		Menestra de verduras variadas Bonito c/ tomate y patatas Fruta, leche, pan		Cocido castellano completo Natillas, frita, pam		Patatas a la marinera Lasaña casera Fruta, leche, pan	
<u>ENERGÍA Kcal:1084</u> Proteínas:40,6 Calcio (Mg):353 Hierro (mg):9		<u>ENERGÍA Kcal 935</u> Proteínas:35 Calcio (Mg):236 Hierro (mg):9,2		<u>ENERGÍA Kcal: 995:</u> Proteínas: 35 Calcio (Mg): 280 Hierro (mg): 10		<u>ENERGÍA Kcal:1.171</u> Proteínas:42 Calcio (Mg):228 Hierro (mg):9		<u>ENERGÍA Kcal:1.069</u> Proteínas:40 Calcio (Mg) :360 Hierro (mg):8	
29		30		31					
DIA DEL EDUCADOR		Pasta vegetal c/tomate Filetes de lomo c/ patatas fritas Fruta, leche, pan		Lentejas c/ aderezos Filetes de merluza c/ lechuga y tomate Fruta, leche, pan		FELIZ AÑO NUEVO			
		<u>ENERGÍA Kcal:1.047</u> Proteínas:43 Calcio (Mg):228 Hierro (mg):7		<u>ENERGÍA Kcal:1.040</u> Proteínas:39 Calcio (Mg):234 Hierro (mg):8					