

C.P. MANUEL VÁZQUEZ MONTALBÁN

MENÚ DE FEBRERO DE 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 *Sopa de pescado *Croquetas y empanadillas con lechuga y maiz *Fruta y leche *Pan	2 *Puré de verduras con picatostes *Merluza corbe con patatas fritas *Fruta y leche *Pan	3 *Lentejas estofadas *Cinta de lomo con patatas fritas *Yoghourt *Pan
APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL ENERGÍA (Kcal) 676.02 PROTEINAS (g) 37.04 LÍPIDOS 30.47 HIDRATOS DE CARBONO 74.11				
6 *Fideuá * Filete de lenguado con lechuga y zanahoria *Fruta y leche *Pan	7 *Crema de calabacín con picatostes *Pollo asado con patatas asadas *Fruta y leche *Pan	8 *Ensalada *Sopa de cocido * Cocido completo *Fruta y leche *Pan	9 *Patatas marineras *Filetes rusos con tomate frito * Fruta y leche *Pan	10 *Judías blancas estofadas * Tortilla de atún con lechuga y maiz *Yoghourt *Pan
APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL ENERGÍA (Kcal) 805.20 PROTEINAS (g) 40.99 LÍPIDOS 44.45 HIDRATOS DE CARBONO 75.94				
13 *Espirales de verdura con tomate * Cazón en adobo con lechuga y zanahoria * Fruta y leche * Pan	14 * Puré de verduras con picatostes * Contramuslo de pollo asado con patatas asadas * Fruta y leche * Pan	15 *Paella mixta *Filete de ternera con patatas fritas * Fruta y leche *Pan	16 *Judías pintas con chorizo * Tortilla campesina con lechuga y aceitunas *Fruta y leche *Pan	17 *Sopa de estrellas * Sabrosos de calamar y palitos de merluza con lechuga y tomate *Yoghourt *Pan
APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL ENERGÍA (Kcal) 782.90 PROTEINAS (g) 30.89 LÍPIDOS 47.44 HIDRATOS DE CARBONO 81.93				
20 *Lentejas riojanas * Huevos fritos con patatas fritas * Fruta y leche * Pan	21 * Crema de espinacas con picatostes * Lasagna de carne * Fruta y leche * Pan	22 *Macarrones gratinados con queso y tomate frito *Filetes de pollo con lechuga y maiz * Fruta y leche *Pan	23 *Ensalada *Sopa de cocido * Cocido completo *Fruta y leche *Pan	24 *Puré de verduras con picatostes *Filete de merluza a la romana con lechuga y zanahoria *Yoghourt *Pan
APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL ENERGÍA (Kcal) 838.85 PROTEINAS (g) 47.96 LÍPIDOS 42.95 HIDRATOS DE CARBONO 107.9				
27 * Arroz con tomate y atún * Tortilla española con lechuga y aceitunas * Fruta y leche * Pan	28 * Puré de verduras con picatostes *Jamoncitos de pollo al chilindrón *Fruta y leche *Pan	29 *Potaje extremeño *Filete de lenguado con lechuga y zanahoria * Fruta y leche *Pan		
APORTE NUTRICIONAL MEDIO SEMANAL ENERGÍA (Kcal) 742.83 PROTEINAS (g) 32.22 LÍPIDOS 50.21 HIDRATOS DE CARBONO 85.82				