



2

ENERO 2018

Dia

20

postre

V.N.

cena

Dia	8	9	10	11	12
10	Lentejas riojana	Fideuà de marisco	Crema de	Ensalada con	Sopa de puchero
	Zentejas nojana	riacaa ac manoco	calabacin	fiambre	Hamburguesa con
20	Varitas de merluza con tomate	Tortilla de queso con ensalada	Pollo al horno con patata y cebolla	Arroz al horno	guisante, patata y zanahoria
postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
V.N.	Kcal Pt (g)Hc (g)Lip (g) 463 18 70 14 opa de fideos y verdurit Pechuga de pollo Pan y yogur	Kcal Pt (g)Hc (g)Lip (g) 501 21 60 21 Judías verdes c/tomate ⁄lerluza plancha c/perej Pan y yogur	Kcal Pt (g)Hc (g)Lip (g) 461 28 57 15 Ensalada variada Filete de gallo plancha Pan y fruta	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 507 19 72 15 Crema de verduras Tortilla francesa Pan y fruta	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 482 28 57 16 Ensalada de tomate erenjena rellena de atú Pan y yogur
Dia	15	16	17	18	19
10	Macarrones boloñesa	Puré de zanahoria	Ensalada con queso tierno	Sopa de cocido	Potaje de garbanzos
20	Merluza empanada al horno Y ensalada	Pizza de jamón y queso	Arroz a la cubana	Lomo plancha con patata panadera	Pechuga de pollo con ensalada griega
postre	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 522 20 74 17 Crema calabaza y puern Muslo pollo deshuesado Pan y fruta	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 521 23 68 18 salada de tomate y oliv Filete de trucha Pan y fruta	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 535 18 69 22 Ternera guisada con verduritas y patata Pan y yogur	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 25 63 13 Ensalada variada ete lenguado y guisant Pan y fruta	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 552 24 67 22 Sopa de estrellitas Huevo cocido con pisto Pan y yogur
	ran y nata	ran y nata	rair y yogur	ran y nata	rair y yogur
Dia	22	23	24	25	26
10	22 Alubias en olleta	23 Sopa de Gallina	Guisado de patata	25 Ensalada completa	26 Espagueti carbonara
					Espagueti
10	Alubias en olleta Tortilla de patata	Sopa de Gallina Longanizas con	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo	Ensalada completa	Espagueti carbonara Chuleta de pavo
1º 2º	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g)	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g)	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g)	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g)	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g)
1° 2° postre	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta
1° 2° postre V.N.	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 24 75 20 153 104 47 40111004, con gambitas, york y	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 459 24 65 14 Nape guisantes, y garandoria	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 23 55 16 Crema de 3 verduras olomillo de pollo planch	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor Filete dorada horneado	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 512 22 66 18 Crema con brócoli luevo revuelto c/tomato
1º 2º postre V.N. cena	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 24 75 20 Ensalada de quinoa, con gambitas, york y	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 459 24 65 14 hape guisado con patata, guisantes, y Ensalada, pan y fruta	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 23 55 16 Crema de 3 verduras olomillo de pollo planch Pan y fruta	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor Filete dorada horneado Pan y yogur	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 512 22 66 18 Crema con brócoli luevo revuelto c/tomato Pan y yogur
1° 2° postre V.N. cena	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 24 75 20 Liberardo de Tourison, con gambitas, york y Pan y fruta	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 459 24 65 14 Trape guisantes, y Ensalada, pan y fruta	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 23 55 16 Crema de 3 verduras olomillo de pollo planch Pan y fruta 31 San Juan Bosco Ensalada con	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor Filete dorada horneado Pan y yogur	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 512 22 66 18 Crema con brócoli luevo revuelto c/tomato Pan y yogur 2 Crema de
1° 2° postre V.N. cena Dia	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 24 75 20 Con gambitas, york y Pan y fruta 29 Canelones Rosini Tilapia a la plancha	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 459 24 65 14 rape guisaud con patata, guisaud con	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 23 55 16 Crema de 3 verduras olomillo de pollo planch Pan y fruta 31 San Juan Bosco Ensalada con tomate y maíz	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor Filete dorada horneado Pan y yogur 1 Espagueti italiana Tortilla de patata,	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 512 22 66 18 Crema con brócoli luevo revuelto c/tomato Pan y yogur 2 Crema de legumbres Albóndigas en
1° 2° postre V.N. cena Dia 1° 2°	Alubias en olleta Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 24 75 20, con gambitas, york y Pan y fruta 29 Canelones Rosini Tilapia a la plancha con tomate	Sopa de Gallina Longanizas con tomate Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 459 24 65 14 patata, guisantes, y Ensalada, pan y fruta 30 Puré de calabaza Pollo al chilindrón	Guisado de patata Calamares picadillo de tomate, huevo y atún Yogur Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 452 23 55 16 Crema de 3 verduras olomillo de pollo planch Pan y fruta 31 San Juan Bosco Ensalada con tomate y maíz Paella Valenciana	Ensalada completa Arroz al horno Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 545 18 74 20 Alcachofas al vapor Filete dorada horneado Pan y yogur 1 Espagueti italiana Tortilla de patata, york y calabacin	Espagueti carbonara Chuleta de pavo plancha Y ensalada Fruta Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 512 22 66 18 Crema con brócoli duevo revuelto c/tomato Pan y yogur 2 Crema de legumbres Albóndigas en salsa y verduras

LA EMPRESA SE RESERVA EL DERECHO DE HACER ALGUNA MODIFICACION POR DIVERSAS CIRCUNSTANCIAS
MENÚ ROTATIVO 8 SEMANAS - TESTADOS POR IPROMA S.L. Y MARÍA CONGIL FERNANDEZ (NUTRICIONISTA DIETISTA)





