


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FELIZ DÍA DE REYES				
		8	9	10
		Arroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry)	Macarrones integrales a la napolitana (pasta integral, tomate, albahaca, orégano y cebolla)	Sopa de cocido (pasta)
		PEQUES. Arroz con salsa de tomate		
		Tortilla francesa con jamón	Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo
		Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Salteado de verduras	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas
		Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta Pan y agua
		Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
		701 34,4 g 77,3 g 25,1g	701 34,9 g 75,2 g 25,1g	770 35,8 g 95,1 g 29,4 g
LUNES 13 MARTES 14 MIÉRCOLES 15 JUEVES 16 VIERNES 17				
Menestra de verduras (judía v. guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa)	Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)	Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, y ajo)	Farfalle con salsa de tomate y queso (pasta, tomate frito y queso)	Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y almejas)
PEQUES: Crema de verduras (patata, calabacín, judía verde, calabaza y zanahoria)	PEQUES: Skipper de bacalao (harina)			
Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)	Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimiento, vino blanco, cebolla y pimentón)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, ajo, harina, tomate frito)	Filete de palometa en salsa (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)
Patatas fritas	Patatas al vapor	Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)
Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta/Yogur Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
704 35,7 g 74,9 g 26,1 g	700 32,2g 75,2 g 25,7g	712 33,8 g 79,5 g 26,4 g	703 31,9 g 74,2 g 25,6 g	704 33,8 g 78,1 g 25,4 g
LUNES 20 MARTES 21 MIÉRCOLES 22 JUEVES 23 VIERNES 24				
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)	Crema de verduras (patata, puerro, calabacín, judías verdes, calabaza, acelgas y zanahoria)	Sopa de cocido (pasta)	 SAN ILDEFONSO DE TOLEDO PARISH	
PEQUES: Merluza a la romana				
Boquerones a la andaluza	Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado)	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...		
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas		
Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua		
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid		
701 33,8g 76,1 g 25,8 g	720 34,0g 76,3 g 27,3 g	770 35,8 g 95,1 g 29,4 g		
LUNES 27 MARTES 28 MIÉRCOLES 29 JUEVES 30 VIERNES 31				
Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)	Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)	Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)	Judías verdes salteadas con jamón	Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)
PEQUES: Macarrones con salsa de tomate			PEQUES: Crema de verduras (patata, calabacín, judía verde, calabaza y zanahoria)	
Merluza a la romana (harina y huevo)	Mini empanadillas de atún Nuggets de pollo	Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)	Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)	Skipper de bacalao (harina)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Champiñón al ajillo (ajo y perejil)	Patatas fritas	Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
720 34,8g 78,5 g 25,8 g	720 34,0g 76,3 g 27,3 g	706 32,8 g 76,1 g 27,1 g	700 33,2g 75,2 g 26,4g	701 34,1 g 76,2 g 25,8 g