

# Menús 2011



## Octubre

## Noviembre

## Diciembre

<b>LUNES 3</b> Macarrones al gratén Lomo adobado con ensalada Fruta Energía: 868 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 40 g. Hidratos de Carbono: 98 g.	<b>MARTES 4</b> Sopa de cocido con lluvia y juliana de jamón york Jamoncitos de pollo asados con champiñones laminados Yogur Energía: 846 kcal. Grasas: 34 g. Proteínas: 29 g. Hidratos de Carbono: 106 g.	<b>MIÉRCOLES 5</b> Alubias blancas estofadas Ventresca en salsa de calabacín Fruta Energía: 835 kcal. Grasas: 34 g. Proteínas: 35 g. Hidratos de Carbono: 99 g.	<b>JUEVES 6</b> Judías verdes con cuadraditos de patata frita Hamburguesas al horno con tomate y pimiento Fruta Energía: 920 kcal. Grasas: 36 g. Proteínas: 50 g. Hidratos de Carbono: 99 g.	<b>VIERNES 7</b> Arroz con tomate Filete de merluza a la inglesa con ensalada Yogur Energía: 859 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 33 g. Hidratos de Carbono: 108 g.
<b>LUNES 10</b> Puré de verduras Pechuga empanada con ensalada Yogur Energía: 838 kcal. Grasas: 40 g. Proteínas: 23 g. Hidratos de Carbono: 95 g.	<b>MARTES 11</b> Pasta de caracol con tomate Cinta de lomo en salsa de ciruelas Fruta Energía: 870 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 33 g. Hidratos de Carbono: 105 g.			
<b>LUNES 17</b> Arroz tres delicias Pescadilla milanesa con ensalada Fruta Energía: 889 kcal. Grasas: 39 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 101 g.	<b>MARTES 18</b> Menestra de verduras con sofrito de jamón Albóndigas con salsa de zanahoria, cebolla y laurel Yogur Energía: 804 kcal. Grasas: 40 g. Proteínas: 24 g. Hidratos de Carbono: 88 g.	<b>MIÉRCOLES 19</b> Espaguetis napolitana Medallón de merluza en salsa con tallos de espárragos Fruta Energía: 781 kcal. Grasas: 21 g. Proteínas: 42 g. Hidratos de Carbono: 106 g.	<b>JUEVES 20</b> Garbanzos con espinacas Redondo de pavo con manzana asada Yogur Energía: 883 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 114 g.	<b>VIERNES 21</b> Sopa maravilla con picadillo de pollo y huevo duro Librilla de jamón y queso con ensalada Fruta Energía: 868 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 43 g. Hidratos de Carbono: 103 g.
<b>LUNES 24</b> Lentejas con verduras Tortilla de patata con jamón york Fruta Energía: 817 kcal. Grasas: 37 g. Proteínas: 24 g. Hidratos de Carbono: 85 g.	<b>MARTES 25</b> Macarrones con tomate y queso Lenguado a la romana con ensalada Fruta Energía: 817 kcal. Grasas: 24 g. Proteínas: 44 g. Hidratos de Carbono: 106 g.	<b>MIÉRCOLES 26</b> Acelgas con patata y sofrito de bacon Pollo a la chilindrón Yogur Energía: 753 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 26 g. Hidratos de Carbono: 91 g.	<b>JUEVES 27</b> Arroz a la marinera Salchichas con salsa de pimientos Fruta Energía: 951 kcal. Grasas: 24 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 115 g.	<b>VIERNES 28</b> Crema de zanahoria Jamón asado con champiñón laminado Yogur Energía: 851 kcal. Grasas: 29 g. Proteínas: 37 g. Hidratos de Carbono: 111 g.
<b>LUNES 31</b> Judías verdes con patata y tomate Hamburguesas al horno en salsa española Fruta Energía: 818 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 40 g. Hidratos de Carbono: 91 g.				

	<b>MIÉRCOLES 2</b> Macarrones gratinados Pavo a la jardinera Fruta Energía: 851 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 37 g. Hidratos de Carbono: 101 g.	<b>JUEVES 3</b> Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta Energía: 865 kcal. Grasas: 40 g. Proteínas: 23 g. Hidratos de Carbono: 119 g.	<b>VIERNES 4</b> Sopa de cocido con lluvia y juliana de jamón york Pollo con salsa de manzana y patata a cuadro Yogur Energía: 850 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 33 g. Hidratos de Carbono: 105 g.
<b>LUNES 7</b> Judías verdes con patata y sofrito de bacon Lomo adobado con ensalada Fruta Energía: 860 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 105 g.	<b>MARTES 8</b> Alubias blancas estofadas Redondo de pavo con champiñón laminado Yogur Energía: 793 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 26 g. Hidratos de Carbono: 100 g.	<b>MIÉRCOLES 9</b> Espaguetis napolitana Pescadilla milanesa con ensalada Fruta Energía: 897 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 32 g. Hidratos de Carbono: 113 g.	<b>JUEVES 10</b> Puré de verduras Albóndigas con salsa de setas Yogur Energía: 881 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 109 g.
<b>LUNES 14</b> Macarrones con tomate y queso Pechuga empanada con ensalada Fruta Energía: 844 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 37 g. Hidratos de Carbono: 96 g.	<b>MARTES 15</b> Patatas con atún Salchichas al horno con tomate y pimiento a tiras Fruta Energía: 883 kcal. Grasas: 36 g. Proteínas: 32 g. Hidratos de Carbono: 108 g.	<b>MIÉRCOLES 16</b> Menestra de verduras con sofrito de jamón Tortilla de patata con queso Yogur Energía: 815 kcal. Grasas: 30 g. Proteínas: 36 g. Hidratos de Carbono: 100 g.	<b>JUEVES 17</b> Potaje de garbanzos Ternera asada con salsa de judía verde y zanahoria Fruta Energía: 805 kcal. Grasas: 36 g. Proteínas: 26 g. Hidratos de Carbono: 92 g.
<b>LUNES 21</b> Sopa de pescado Hamburguesas al horno en salsa de verduras Yogur Energía: 810 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 92 g.	<b>MARTES 22</b> Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa de ciruelas Fruta Energía: 842 kcal. Grasas: 34 g. Proteínas: 31 g. Hidratos de Carbono: 105 g.	<b>MIÉRCOLES 23</b> Lentejas estofadas Medallones de merluza en salsa de puerros Yogur Energía: 851 kcal. Grasas: 28 g. Proteínas: 45 g. Hidratos de Carbono: 104 g.	<b>JUEVES 24</b> Acelgas con patata y sofrito de bacon Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta Energía: 768 kcal. Grasas: 34 g. Proteínas: 29 g. Hidratos de Carbono: 87 g.
<b>LUNES 28</b> Puré de verduras Pechuga empanada con ensalada Fruta Energía: 862 kcal. Grasas: 37 g. Proteínas: 37 g. Hidratos de Carbono: 96 g.	<b>MARTES 29</b> Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Yogur Energía: 866 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 44 g. Hidratos de Carbono: 96 g.	<b>MIÉRCOLES 30</b> Judías verdes con patata Jamón asado con salsa de champiñón Fruta Energía: 818 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 40 g. Hidratos de Carbono: 91 g.	

	<b>JUEVES 1</b> Espaguetis con tomate Albóndigas a la montañesa Fruta Energía: 866 kcal. Grasas: 40 g. Proteínas: 22 g. Hidratos de Carbono: 104 g.	<b>VIERNES 2</b> Patatas con atún Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y laurel Yogur Energía: 847 kcal. Grasas: 31 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 108 g.
	<b>MIÉRCOLES 7</b> Lentejas con arroz Ventresca al horno con guisantes, cebolla y huevo duro Yogur Energía: 896 kcal. Grasas: 36 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 103 g.	<b>VIERNES 9</b> Macarrones gratinados Pechuga empanada con ensalada Fruta Energía: 873 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 109 g.
<b>LUNES 12</b> Crema de calabacín Salchichas al horno a la chilindrón Yogur Energía: 839 kcal. Grasas: 33 g. Proteínas: 29 g. Hidratos de Carbono: 106 g.	<b>MARTES 13</b> Arroz con verduras Lenguado a la romana con ensalada Fruta Energía: 851 kcal. Grasas: 30 g. Proteínas: 27 g. Hidratos de Carbono: 118 g.	<b>MIÉRCOLES 14</b> Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo asados con salsa de zanahoria Fruta Energía: 835 kcal. Grasas: 28 g. Proteínas: 45 g. Hidratos de Carbono: 102 g.
<b>LUNES 19</b> Arroz tres delicias Pescadilla milanesa con ensalada Fruta Energía: 818 kcal. Grasas: 30 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 99 g.	<b>MARTES 20</b> Menestra de verduras con sofrito de bacon Tortilla de patata con jamón york Yogur Energía: 851 kcal. Grasas: 24 g. Proteínas: 44 g. Hidratos de Carbono: 115 g.	<b>MIÉRCOLES 21</b> Garbanzos con espinacas Redondo de pavo con crema de manzana y patata a cuadro Fruta Energía: 889 kcal. Grasas: 35 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 110 g.
	<b>JUEVES 15</b> Pasta de caracol con tomate y queso Medallón de merluza en salsa verde con guisantes y cebolla Fruta Energía: 740 kcal. Grasas: 26 g. Proteínas: 25 g. Hidratos de Carbono: 102 g.	<b>VIERNES 16</b> Judías verdes con patata y sofrito de bacon Cinta de lomo en salsa de ciruelas Yogur Energía: 876 kcal. Grasas: 28 g. Proteínas: 39 g. Hidratos de Carbono: 117 g.
	<b>JUEVES 22</b> Macarrones napolitana Hamburguesas al horno en salsa de setas Yogur Energía: 842 kcal. Grasas: 28 g. Proteínas: 48 g. Hidratos de Carbono: 103 g.	