

# MENU FEBRERO ENTERO

31 ENERO	1 FEBRERO	2 FEBRERO	3 FEBRERO	4 FEBRERO
Macarrones en salas de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Mandarina	Sopa de cocido Cocido madrileño con verduras salteadas plátano	Lentejas estofadas Ensaladilla rusa con huevo y queso fresco Zum de naranja	Crema de puerros Panga en salsa verde con ensalada mediterránea yogurt	Potaje de habichuelas Pollo en salsa kiwi
Energía= 677,1Kcal Prot.=20,402 HC=81,678 Grasas=27,705	Energía= 705,9Kcal Prot.=24,685 HC=90,653 Grasas=22,415	Energía= 687,46Kcal Prot.=26,103 HC=99,63 Grasas=19,19	Energía= 616,85Kcal Prot.=25,76 HC=80,39 Grasas=25,105	Energía= 694,85Kcal Prot.=25,61 HC=104,28 Grasas=20,31
7 FEBRERO	8 FEBRERO	9 FEBRERO	10 FEBRERO	11 FEBRERO
Puchero de garbanzos con lluvia Tortilla de queso con tomate aliñado Compota de manzana	Cazuela de arroz con guisantes Empanada de atún y tomate Naranja	Espaguetis con tomate y queso Panga al horno con verduras Pera	Puré de zanahorias y puerros Pollo asado con patatas Yogurt	Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada mixta Manzana
Energía= 706,10Kcal Prot.=25,044 HC=89,92 Grasas=24,78	Energía= 703,7Kcal Prot.=16,76 HC=95,92 Grasas=27,74	Energía= 638,9 Kcal. Prot.=29,22 HC=86,74 Grasas=20,24	Energía= 615,8 Kcal. Prot.=24,68 HC=81,90 Grasas=19,85	Energía= 621,4 Kcal. Prot.=20,21 HC=82,83 Grasas=21,53
14 FEBRERO	15 FEBRERO	16 FEBRERO	17 FEBRERO	18 FEBRERO
Sopa de estrellitas con picatostes Tortilla francesa en salsa de tomate con ensalada mixta manzana	Puré de legumbres Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada naranja	Fideua con marisco Hamburguesa de salmón en salsa con patatas cocidas mandarina	Arroz blanco sofrito con tomate Tortilla de verduras con tomate aliñado Yogurt	Coditos gratinados con tomate y queso Bolitas de merluza con guisantes y verduras Pera
Energía= 637,90 Kcal. Prot.=20,95 HC=83,25 Grasas=22,52	Energía= 656,9 Kcal. Prot.=25,44 HC=97,02 Grasas=21,65	Energía= 687,6 Kcal. Prot.=24,76 HC=94,68 Grasas=24,77	Energía= 664,7 Kcal. Prot.=18,36 HC=99,89 Grasas=20,47	Energía= 709,7 Kcal. Prot.=25,87 HC=97,08 Grasas=23,55
21 FEBRERO	22 FEBRERO	23 FEBRERO	24 FEBRERO	25 FEBRERO
Pasta napolitana Pastel de patatas y calabacín con bechamel manzana	Puré de verduras Gallo en salsa de champiñones con ensalada pera	Sopa de estrellitas con garbanzos Bolitas de pez espada con ensalada de lechuga plátano	Lentejas con arroz Tortilla de patatas y pimiento Yogurt	Estofado de patatas con verduras Albóndigas de pollo en salsa con ensalada de tomate mandarina
Energía= 681,5 Kcal. Prot.=17,99 HC=99,89 Grasas=20,25	Energía= 637 Kcal. Prot.=26,62 HC=83,805 Grasas=21,415	Energía= 694,8 Kcal. Prot.=25,50 HC=86,51 Grasas=20,31	Energía= 672,1 Kcal. Prot.= 27,57 HC=83,89 Grasas=24,68	Energía=610,3 Kcal. Prot.=18,52 HC=86,47 Grasas= 20,67
28 FEBRERO	29 FEBRERO			
Ensalada campera Estofado de ternera con patatas mandarina	Potaje de habichuelas Tortilla de queso con ensalada mediterránea Manzana			
Energía=610,3 Kcal. Prot.=18,52 HC=86,47 Grasas= 20,67	Energía= 694,85Kcal Prot.=25,61 HC=104,28 Grasas=20,31			