

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1		2		3		4		5	
H.C. (G)	72,0	H.C. (G)	49,5	H.C. (G)	84,0	H.C. (G)	74,1	H.C. (G)	53,7
PROT. (G)	18,6	PROT. (G)	38,9	PROT. (G)	34,7	PROT. (G)	36,9	PROT. (G)	47,8
LIP. (G)	30,8	LIP. (G)	42,2	LIP. (G)	19,4	LIP. (G)	19,4	LIP. (G)	26,0
E (KCAL.)	656,0	E (KCAL.)	757,0	E (KCAL.)	665,0	E (KCAL.)	708,0	E (KCAL.)	790,0
CREMA DE ZANAHORIAS DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Carrot cream Fish delicacies with salad Fruit and bread Cena: Cinta de lomo con calabacin plancha		ALUBIAS BLANCAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO POSTRE LACTEO Y PAN Beans stewed Omelette with cheese Dairy dessert and bread Cena: Trucha con menestra de verduras		CODITOS NAPOLITANA (con tomate y jamon york) MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Napolitana codito Hake breaded with salad Fruit and bread Cena: Filete de ternera con ensalada		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con champiñon		PURE DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables puree Chicken fillet with potatoes Dairy dessert and bread Cena: Dorada a la sal con tomate natural	
ARROZ BLANCO CON TOMATE FIGIRITAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice with tomato Figurnes of breaded fish with salad Fruit and bread Cena: Crema de cabacin con huevo picado		SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Soup Hamburger with tomato and potatoes Fruit and bread Cena: Pavo al horno con ensalada		PURE DE VERDURAS JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Villeroy ham with salad Fruit and bread Cena: Sardinias al horno con patatas rehogadas		LENTEJA ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed Omelette with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Ternera con zanahoria baby		FIESTA NACIONAL	
MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS ATUN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Macaronni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Ternera en salsa con menestra		CREMA DE HORTALIZAS HUEVOS COCIDOS CON JAMON POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables cream Boiled eggs with ham Dairy dessert and bread Cena: Filete de cerdo con ensalada		PATATAS GUISADAS CON VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewed potatoes with vegetables Galician Lacon with lettuce Fruit and bread Cena: Lubina a la espalda con judias verdes		DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMON CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice three delights Lemon chicken with lettuce Fruit and bread Cena: Tortilla francesa con guisantes		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Dairy dessert and bread Cena: Lengudo al horno con ensalada	
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed with vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Ragu de pollo con verduras		CREMA DE CALABACIN EMPANDILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Cream of zucchini Tuna patties with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Filet de pollo a la plancha con guisantes		TALLARINES CON TOMATE Y QUESO ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Tagliatelle with tomato and cheese Meatballs in sauce jardinera Fruit and bread Cena: Ensalada mixta con atun y huevos		PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Roasted chicken with potatoes Fruit and bread Cena: Rodeballo al horno con tomate cherry		ARROZ CON VERDURAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Rice with vegetables Breaded fish with salad Dairy dessert and bread Cena: Pizza de verduras con pavo	
PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Sausages of turkey with tomato and chips Fruit and bread Cena: Huevos a la plancha con arroz rehogado		MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Macaronni with tomato and chorizo Hake breaded with salad Dairy dessert and bread Cena: Brocoli rehogado con pollo asado		JUDIAS PINTAS CROQUETAS DE JAMON CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewed painted beans Ham croquettes with potatoes Fruit and bread Cena: sopa de fideos y emperador al horno					

Perfil calórico recomendado:



Menú elaborado por el departamento de nutrición de SIC RESTAURACIÓN