

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - HOLIDAY
- 2 **V** - HOLIDAY
-
- 5 **L** -HOLIDAY
- 6 **M** - HOLIDAY
- 7 **X** - HOLIDAY
- 8 **J** - Milanese rice - Eggs with white sauce and colors salad - Peach in syrup
- 9 **V** - Pinto beans with vegetables - Steamed turkey sausages with tomato and potatoes - Apple
-
- 12 **L** - Pumpkin cream - Cheese omelet with seasonal salad - Orange
- 13 **M** - Homemade lentils - Breaded Atlantic Pollock with green salad - Yogurt
- 14 **X** - Macaroni with tomato sauce - Baked Lacon with roast carrot - Pear
- 15 **J** - White beans with vegetables - Mackerel filet with potatoes - Banana
- 16 **V** - Green beans stewed with potatoes - Baked veal meatballs in sauce with mushrooms - Tangerine
-
- 19 **L** - Stewed potatoes - Breaded hake with seasonal salad - Apple
- 20 **M** - Legume cream - Zucchini omelet with colors salad - Banana
- 21 **X** - White rice with fried tomato - Fricassee roast chicken - Tangerine
- 22 **J** - Mash of vegetables - Baked saithe with tomato and potatoes - Danonino
- 23 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Pear
-
- 26 **L** - Three delights rice - Baked whiting in seafood sauce - Banana
- 27 **M** - Lentils with vegetables - Tuna omelet with green salad - Yogurt
- 28 **X** - Spaghetti with tomato and mushroom - Stewed lean pork - Pear
- 29 **J** - Vegetables soup - Grilled veal hamburgers with tomato and potato - Orange
- 30 **V** - Potatoes with codfish - Breaded chicken filet with seasonal salad - Jelly fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - VACACIONES
- 2 **V** - VACACIONES
-
- 5 **L** - VACACIONES
- 6 **M** - VACACIONES
- 7 **X** - VACACIONES
- 8 **J** - ENSALADA MIXTA - PUDING DE PESCADO - FRUTA
- 9 **V** - CONSOMÉ - BOQUERONES CON ENSALADA - FRUTA
-
- 12 **L** - ENSALADA DE TOMATE Y MOZARELA - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 13 **M** - ALCACHOFAS REHOGADAS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **X** - CREMA DE VERDURAS - MERO AL HORNO - FRUTA
- 15 **J** - SOPA DE FIDEOS - CHULETA DE CORDERO A LA PLANCHA - FRUTA
- 16 **V** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS FRITOS CON PATATA - FRUTA
-
- 19 **L** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 20 **M** - PURÉ DE PATATAS - SARDINITAS, ENSALADA-FRUTA
- 21 **X** - SOPA DE PESCADO - REVUELTO DE MORCILLA CON PIÑONES - FRUTA
- 22 **J** - COLES DE BRUSELAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA
- 23 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA DE ATÚN - FRUTA
-
- 26 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - ROTTI DE PAVO - FRUTA
- 27 **M** - CALABACÍN GRATINADO - FLETÁN A LA ANDALUZA - FRUTA
- 28 **X** - PISTO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 29 **J** - PURÉ DE VERDURAS - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 30 **V** - ENSALADA MIXTA - TRUCHA A LA NAVARRA - FRUTA



COCINAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

ENERO 2015

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)

Tortilla de queso con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Naranja

13

Lentejas caseras (chorizo, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla y patata)

Abadejo rebozado (harina y huevo) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Yogur

14

Macarrones con salsa de tomate

Lacón al horno con zanahoria asada

Pera

8

Arroz milanesa (arroz, magro de cerdo, jamón york, tomate, pimiento y cebolla)

Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Melocotón en almíbar

9

Judías pintas con verduras (judías pintas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Salchichas de pavo al vapor con tomate y patatas

Manzana

15

Pochas guisadas con verduras (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Filete de caballa con patatas

Plátano

16

Judías verdes guisadas con patatas

Albóndigas de ternera al horno en salsa con setas

Mandarina

19

Patatas guisadas (patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Merluza a la romana (huevo y harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Manzana

20

Crema de legumbres (lentejas, garbanzos, judías, puerro, patata y zanahoria)

Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Plátano

21

Arroz blanco con tomate frito

Pollo asado en pepitoria (huevo, guisantes, cebolla y almendras)

Mandarina

22

Puré de verduras (calabacín, acelgas, calabaza, puerro, patata, y zanahoria)

Fogonero al horno con tomate y patatas

Danonino

23

Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Pera

26

Arroz tres delicias (jamón york, maíz y zanahoria)

Pescadilla al horno en salsa marisquera (chirlas, mejillones y gambas)

Plátano

27

Lentejas con verduras (lentejas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Tortilla de bonito con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Yogur

28

Espaguetis con tomate y champiñón (pasta, salsa de tomate y champiñón)

Magro de cerdo guisado (cebolla, guisantes, zanahoria, pimiento verde)

Pera

29

Sopa juliana (pasta, repollo, puerro, zanahoria y tomate)

Hamburguesa de ternera a la plancha con tomate y patata

Naranja

30

Purrusalda (patata, puerro y bacalao)

Filete de pollo empanado (pan y huevo) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Gelatina de frutas

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 14%
Grasas: 31% - Kcalorías: 665
Ca.: 160 mg Vit.A: 328 µg -
Fe.: 2,8 mg G.sat.: 3,7%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 688
Ca.: 190 mg Vit.A: 381 µg -
Fe.: 4,2 mg G.sat.: 3,2%

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 633
Ca.: 190 mg Vit.A: 340 µg -
Fe.: 4,4 mg G.sat.: 3,4%

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 680
Ca.: 167 mg Vit.A: 360 µg -
Fe.: 3,1 mg G.sat.: 4,6%