



<p>MENÚ VALORADO POR Diana Cerdá Pascual Diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nºcolegiada: CV00033</p> 				<p>VIERNES/ FRIDAY 1</p> <p>FELIZ AÑO 2016</p>
<p>1ª LUNES / MONDAY 4</p>	<p>MARTES/ TUESDAY 5</p> 	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6</p> <p>DIA DE REYES</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 7</p> 	<p>VIERNES/ FRIDAY 8</p> <p>Ensalada/Salad Macarrones con atún(Pasta with tuna Filete de lirio o bacaladilla en harina Whiting filet in flour Pan integral/ wholemeal bread Lácteo/ Dairy product Kcal545 Prot: 19 % Lip: 44 % Hc: 36 %</p>
<p>2ª LUNES / MONDAY 11</p> <p>Ensalada/Salad Lentejas con verduras /lentils with vegetables Merluza al horno/baked hake Pan / bread Fruta Fresca/ fresh fruit Kl. 639 Prt;21% Lip;28% Hc; 50%</p>	<p>MARTES/ TUESDAY 12</p> <p>Ensalada verde/ Green salad Arroz a la cubana/Rice with egg and sausages Huevo frito/salchicha Pan integral/ whole wheat meat Yoghurt Kcal 661 Prot: 10 % Lip: 36 % Hc: 53 %</p>	<p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 13</p> <p>Ensalada /salad Potaje de garbanzos con acelgas/ Chickpeas with spinachs Lomo al oregano/ Fillet with oregano Pan integral /whole wheat bread Fruta/fruit Kl. 679 Prt;19% Lip;30% Hc; 51%</p>	<p>JUEVES/ THURSDAY 14</p> <p>Puré de verduras / vegetables cream Pollo asado/ Roast chicken Pan/ bread Fruta/fruit Kcal. 588 Prot: 27 % Lip: 25 % Hc:4 %</p>	<p>VIERNES/ FRIDAY 15</p> <p>Ensalada de atún /Tuna salad Sopa de pavo/ Turkey soup Steak de ternera con pan y patatas/ Beef steak with potatoes and bread. Yogurt sabores /yogurt flavors Kcal. 792 Prot: 18 % Lip: 28 % Hc: 54 %</p>
<p>3ª LUNES / MONDAY 18</p> <p>Ensalada mixta/ Mixed salad Espaguetis boloñesa/ Bolognese Spaguetti Pescado (abadejo) al horno /baked fish Pan/bread Yogurt sabores /yogurt flavors Kcal. 728 Prot: 18 % Lip: 31 % Hc: 50 %</p>	<p>MARTES/TUESDAY 19</p> <p>Ensalada/salad Lentejas con chorizo/ Lentils with chorizo Lomo adobado plancha// Grilled marinated pork loin Pan integral/ whole wheat bread Fruta/fruit Kcal 683 Prot: 21 % Lip: 35 % Hc: 44 %</p>	<p>MIÉRCOLES /WEDNESDAY 20</p> <p>Ensalada /salad Sopa cubierta /Giblets soup Asado de pollo /Roast chicken Pan /bread Fruta/fruit Kcal. 655 Prot: 30 % Lip: 28 % Hc: 41 %</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 21</p> <p>Ensalada verde/Green salad Olla gitana/ Olla gitana Tortilla / omelette Pan/bread Natillas/Custard Kcal. 718 Prot: 17 % Lip: 37 % Hc: 46%</p>	<p>VIERNES/FRIDAY 22</p> <p>Ensalada mixta /mixed salad Arroz a banda/ Rice banda Loncha jamón york/ham O queso / cheese Pan/bread Fruta/fruit Kcal. 569 Prot: 18 % Lip: 22 % Hc: 61 %</p>
<p>4ª LUNES/ MONDAY 25</p> <p>Ensalada/Salad Cazuela de fideos con caella/ Fish and noodles stew. Tortilla española/Spanish omelette Pan/ bread Fruta con yogur/ fruit and yoghurt Kl. 690 Prt;15% Lip;47% Hc; 37%</p>	<p>MARTES/TUESDAY 26</p> <p>Ensalada mixta/ Mixed salad Guiso de magra con verduras/ Pork stew with vegetables. Loncha de pechuga de pavo/ Slice of turkey breast Pan integral/ whole wheat bread Fruta/ fruit Kcal 532 Prot: 21 % Lip 38 % Hc: 40 %</p>	<p>MIÉRCOLES /WEDNESDAY 27</p> <p>Ensalada/ salad Garbanzos Riojana/ Chickpeas Roijana style Coca de york y queso/ Ham and cheese cake Pan integral/ Whole wheat bread Yogurt sabores /yogurt flavors Kcal. 842 Prot: 16 % Lip: 31 % Hc: 54 %</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 28</p> <p>Ensalada/salad Estofado de ternera/ beef stew Merluza rebozada/ battered hake Pan/ bread Lácteo/ yoghurt Kcal 694 Prot: 20 % Lip: 33 % Hc: 46 %</p>	<p>VIERNES /FRIDAY 29</p> <p>SANTO TOMAS DE AQUINO</p>