



MENÚ MES DE FEBRERO

VALORES NUTRICIONALES	1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE (la fruta puede variar y es obligatoria)	POSTRE OPCIONAL
MIÉRCOLES 01	Sopa de pollo	Albóndigas	Patatas cuadro	Manzana	Zumo brick
Energía (kcal)	182,4	226,28	56,26	41,33	86
Grasa total (g)	7,7	14,24	5,02	0	0,2
Hidratos (g)	20,22	14,39	2,43	10,08	18,8
Proteínas	8,1	10,14	0,34	0,25	0
JUEVES 02	Patatas con magro	Perca empanada	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Naranja	Natillas
Energía (kcal)	171,08	156	0,16	27,45	150
Grasa total (g)	6,66	5,98	1,3	0	5,25
Hidratos (g)	17,21	14,5	0,41	6,28	21
Proteínas	10,61	11,05		0,58	4,75
VIERNES 03	Crema de puerro	Escalope de pollo	Patatas fritas	Plátano	Helado
Energía (kcal)	80,88	135,52	56,26	57,75	64
Grasa total (g)	5,3	7,26	5,02	0,2	1,5
Hidratos (g)	6,65	0,14	2,43	13,2	10,5
Proteínas	1,65	17,49	0,34	0,79	2,1
LUNES 06	Arroz con tomate	Cinta de lomo a la plancha	Ensalada de lechuga y zanahoria 9,1	Pera	Batido chocolate
Energía (kcal)	150,99	149,75	0,16	38,72	64
Grasa total (g)	7,49	7,7	1,3	0	1,5
Hidratos (g)	18,84	0,2	0,41	9,33	10,5
Proteínas	1,93	20		0,35	2,1
MARTES 07	Espaguetis a la boloñesa	Merluza a la romana	Menestra de verduras	Fruta	Yogurt
Energía (kcal)	168,23	132,64	52,27		143,75
Grasa total (g)	11,06	6,91	5,08		4,25
Hidratos (g)	12,26	6,64	1,1		19,5
Proteínas	4,87	10,97	0,55		6,75
MIÉRCOLES 08 BOCADILLO SOLIDARIO	Crema de calabacín	Hamburguesas a la plancha	Patatas chips	Fruta	Quesitos
Energía (kcal)	68,17	177,42	56,26		34
Grasa total (g)	5,16	3,56	5,02		1,38
Hidratos (g)	4,37	26,67	2,43		1,38
Proteínas	1,05	9,62	0,34		4

JUEVES 09		Lentejas estofadas	Tortilla de patata	Ensalada de tomate	Fruta	
	Energía (kcal)	215,72	218,43	9		
	Grasa total (g)	7,23	11,08	0,1		
	Hidratos (g)	26,25	20,25	1,96		
	Proteínas	11,45	9,41	0,44		
VIERNES 10		Patatas con magro	Perca rebozada	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta	
	Energía (kcal)	171,08	161,85	9,1		
	Grasa total (g)	6,66	11,79	0,16		
	Hidratos (g)	17,21	0	1,3		
	Proteínas	10,61	14	0,41		
LUNES 13		Sopa de pollo	Cocido	Fruta		
	Energía (kcal)	182,4	177,42			
	Grasa total (g)	7,7	3,56			
	Hidratos (g)	20,22	26,67			
	Proteínas	8,1	9,62			
MARTES 14		Arroz con tomate	Tortilla de york	Ensalada de tomate	Fruta	Natillas
	Energía (kcal)	150,99	185,55	9		150
	Grasa total (g)	7,49	14,97	0,1		5,25
	Hidratos (g)	18,84	0,26	1,96		21
	Proteínas	1,93	12,48	0,44		4,75
MIÉRCOLES 15		Puré de verduras	Pollo asado	Patatas fritas	Fruta	
	Energía (kcal)	81,59	281,95	56,26		
	Grasa total (g)	5,16	18,3	5,02		
	Hidratos (g)	7,49	25,2	2,43		
	Proteínas	1,31	4,1	0,34		
JUEVES 16		Espirales de pasta con tomate y queso 86,12	San Jacobo	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Fruta	Yogurt
	Energía (kcal)		156			143,75
	Grasa total (g)	2,96	5,98	0,16		4,25
	Hidratos (g)	12,42	14,5	1,3		19,5
	Proteínas	2,4	11,05	0,41		6,75
LUNES 20		Arroz con magro	Pechuga de pollo a la plancha	Champiñones	Fruta	Batido chocolate
	Energía (kcal)	143,07	156,95	48,06		64
	Grasa total (g)	4,23	7,8	5,03		1,5
	Hidratos (g)	12,34	0	0,48		10,5
	Proteínas	13,88	21,8	0,22		2,1
MARTES 21		Crema de calabaza y zanahoria 81,59	Sajonia	Patatas fritas	Fruta	Quesitos
	Energía (kcal)		280,39	56,26		34
	Grasa total (g)	5,16	26,24	5,02		1,38
	Hidratos (g)	7,49	0	2,43		1,38

	Proteínas	1,31	11,09	0,34		4
MIÉRCOLES 22		Sopa de pollo	Albóndigas	Patatas cuadro	Fruta	Helado
	Energía (kcal)	182,4	226,28	56,26		64
	Grasa total (g)	7,7	14,24	5,02		1,5
	Hidratos (g)	20,22	14,39	2,43		10,5
	Proteínas	8,1	10,14	0,34		2,1
JUEVES 23		Lentejas estofadas	Lomo al ajillo	Judías verdes	Fruta	
	Energía (kcal)	215,72	149,11	51,99		
	Grasa total (g)	7,23	7,7	5,03		
	Hidratos (g)	26,25	0,03	1,34		
	Proteínas	11,45	20,01	0,36		
VIERNES 24		Macarrones con tomate	Merluza a la romana	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta	Zumo brick
	Energía (kcal)	86,12	132,64	9,1		86
	Grasa total (g)	2,96	6,91	0,16		0,2
	Hidratos (g)	12,42	6,64	1,3		18,8
	Proteínas	2,4	161,85	0,41		0
LUNES 27		Puré de verduras naturales	Tortilla de patata	Ensalada de tomate y maíz	Fruta	Natillas
	Energía (kcal)	81,59	218,43	9,1		150
	Grasa total (g)	5,16	11,08	0,16		5,25
	Hidratos (g)	7,49	20,25	1,3		21
	Proteínas	1,31	9,41	0,41		4,75
MARTES 28		Espirales con tomate	Pollo al horno	Judías verdes	Fruta	Yogurt
	Energía (kcal)	86,12	161,85	51,99		143,75
	Grasa total (g)	2,96	11,79	5,03		4,25
	Hidratos (g)	12,42	0	1,34		19,5
	Proteínas	2,4	14	0,36		6,75