

ENERO 2012	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	VALOR NUTRITIVO (gr)	
Lunes 9	Lasaña de Atún	Albóndigas	Fruta	Kcal:534 H.C:73 Col:53	Prot:21 Líp:12 Fib:8
Martes 10	Garbanzos Estofados	Merluza a la Romana	Lácteo	Kcal:500 H.C:64 Col:108	Prot:29 Líp:13 Fib:4
Miércoles 11	Crema de Zanahoria	Lomo al Ajillo	Fruta	Kcal:524 H.C:65 Col:40	Prot:23 Líp:18 Fib:9
Jueves 12	Arroz a la Cubana	Muslito de Pollo Asado	Fruta	Kcal:536 H.C:69 Col:213	Prot:20 Líp:19 Fib:5
Viernes 13	Patatas con Carne	Fogonero Rebozado	Lácteo	Kcal:533 H.C:66 Col:61	Prot:28 Líp:17 Fib:7
Lunes 16	Sopa de Lluvia	Hamburguesa con Ketchup	Fruta	Kcal:549 H.C:66 Col:43	Prot:23 Líp:17 Fib:5
Martes 17	Crema de Puerro	Fritos del Mar	Lácteo	Kcal:503 H.C:54 Col:73	Prot:22 Líp:22 Fib:5
Miércoles 18	Espaguetis con Picadillo	Pechuga de Pollo Rebozada	Fruta	Kcal:520 H.C:71 Col:106	Prot:26 Líp:14 Fib:7
Jueves 19	Alubias Pintas	Merluza al Horno	Lácteo	Kcal:541 H.C:74 Col:39	Prot:23 Líp:17 Fib:11
Viernes 20	Arroz a la Milanesa	Jamón Asado	Fruta	Kcal:545 H.C:69 Col:44	Prot:22 Líp:18 Fib:6
Lunes 23	Canelones de Carne	Medallones de Merluza	Fruta	Kcal:531 H.C:64 Col:100	Prot:22 Líp:20 Fib:7
Martes 24	Patatas "Meneas"	Pollo Guisado	Fruta	Kcal:544 H.C:75 Col:58	Prot:20 Líp:17 Fib:9
Miércoles 25	Arroz con Tomate	Fogonero a la Plancha	Lácteo	Kcal:500 H.C:70 Col:41	Prot:21 Líp:14 Fib:3
Jueves 26	Crema de Verduras	Salchichas Frankfurt	Fruta	Kcal:501 H.C:58 Col:49	Prot:20 Líp:19 Fib:9
Viernes 27	MENÚ ESPECIAL : FIESTA DEL FUNDADOR DE LAS TERESIANAS SAN ENRIQUE				
Lunes 30	Macarrones con Atún	Albóndigas Guisadas	Fruta	Kcal:530 H.C:71 Col:75	Prot:19 Líp:18 Fib:6
Martes 31	Patatas Estofadas	Lenguado a la Andaluza	Lácteo	Kcal:540 H.C:66 Col:104	Prot:29 Líp:17 Fib:7

FEBRERO 2012	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	VALOR NUTRITIVO (gr)	
Miércoles 1	Arroz con Tomate	Lomo Adobado	Fruta	Kcal:533 H.C:61 Col:46	Prot:24 Líp:21 Fib:5
Jueves 2	Alubias Blancas	Lenguado	Lácteo	Kcal:535 H.C:69 Col:92	Prot:23 Líp:18 Fib:9
Viernes 3	Crema de Calabacín	Pechuga de Pollo Empanada	Fruta	Kcal:521 H.C:71 Col:102	Prot:25 Líp:15 Fib:10
Lunes 6	Espirales a la Boloñesa	Rodajas de Merluza	Fruta	Kcal:520 H.C:75 Col:89	Prot:24 Líp:13 Fib:6
Martes 7	Puré de Patata	Escalope de Ternera	Lácteo	Kcal:545 H.C:71 Col:101	Prot:25 Líp:18 Fib:8
Miércoles 8	Arroz con Tomate	Pollo al Ajillo	Fruta	Kcal:500 H.C:64 Col:57	Prot:19 Líp:18 Fib:6
Jueves 9	Crema de Puerro	Sajonia	Fruta	Kcal:539 H.C:52 Col:65	Prot:29 Líp:17 Fib:8
Viernes 10	Lentejas Armuñesa	Fletan Rebozado	Lácteo	Kcal:557 H.C:70 Col:91	Prot:25 Líp:19 Fib:4
Lunes 13	Patatas a la Importancia	Jamón Asado	Fruta	Kcal:525 H.C:65 Col:107	Prot:22 Líp:18 Fib:10
Martes 14	Arroz a la Cubana	Fogonero a la Plancha	Lácteo	Kcal:549 H.C:74 Col:209	Prot:23 Líp:17 Fib:3
Miércoles 15	Crema de Champiñón	Salchichas Frankfurt	Fruta	Kcal:551 H.C:63 Col:59	Prot:22 Líp:19 Fib:9
Jueves 16	Garbanzos Estofados	Lenguado Rebozado	Lácteo	Kcal:518 H.C:63 Col:91	Prot:24 Líp:18 Fib:7
Viernes 17	Lasaña de Atún	Filetes Rusos	Fruta	Kcal:541 H.C:66 Col:44	Prot:23 Líp:14 Fib:7
Lunes 20	DIAS NO LECTIVOS CARNAVALES				
Martes 21					
Miércoles 22	Crema de Verduras	Fritos del Mar	Lácteo	Kcal:518 H.C:66 Col:50	Prot:20 Líp:19 Fib:6
Jueves 23	Macarrones con Tomate	Pechuga de Pollo Empanada	Fruta	Kcal:504 H.C:68 Col:101	Prot:27 Líp:13 Fib:7
Viernes 24	Alubias Pintas	Merluza a la Romana	Lácteo	Kcal:506 H.C:29 Col:109	Prot:29 Líp:13 Fib:10
Lunes 27	Patatas Estofadas	San Jacobo	Fruta	Kcal:534 H.C:63 Col:54	Prot:22 Líp:20 Fib:9
Martes 28	Arroz con Tomate	Muslo de Pollo	Fruta	Kcal:511 H.C:70 Col:41	Prot:17 Líp:16 Fib:7
Miércoles 29	Lentejas con Chorizo	Mero Empanado	Lácteo	Kcal:525 H.C:65 Col:104	Prot:28 Líp:16 Fib:11

GUARNICIÓN: Ensalada:10,11,13,17,18,23,24,27 y 31 de Enero ; 1,3,7,9,13,15,16,17,23,24,27 y 29 de Febrero
Patatas: 4,9,12,16,19,20,25,26, y 30 de Enero ; 2,6,8,10,14,22 y 28 de Febrero