

MARZO 2010	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	VALOR NUTRITIVO (gr.)	
Lunes 1	Arroz a la Cubana	Merluza con Gambas	Fruta	Kcal:333 H.C:48 Col:186	Prot:18 Líp:3 Fib:4
Martes 2	Patatas Estofadas	Lomo Adobado	Lácteo	Kcal:294 H.C:28 Col:34	Prot:12 Líp:13 Fib:3
Miércoles 3	Espaguetis con Picadillo	Lenguado a la Milanese	Fruta	Kcal:366 H.C:42 Col:95	Prot:22 Líp:11 Fib:5
Jueves 4	Crema de Verduras	Bistec de Ternera	Lácteo	Kcal:394 H.C:30 Col:47	Prot:19 Líp:19 Fib:8
Viernes 5	Alubias Pintas	Empanadillas y Croquetas	Fruta	Kcal:352 H.C:52 Col:21	Prot:11 Líp:8 Fib:12
Lunes 8	Canelones al Graten	Panga Rebozada	Lácteo	Kcal:381 H.C:38 Col:124	Prot:25 Líp:13 Fib:4
Martes 9	Sopa de Fideos	Salchichas al Vino Blanco	Fruta en Almíbar	Kcal:396 H.C:35 Col:40	Prot:13 Líp:20 Fib:4
Miércoles 10	Lentejas Arnuñesa	Gallo en su Salsa	Lácteo	Kcal:370 H.C:35 Col:47	Prot:25 Líp:12 Fib:8
Jueves 11	Arroz a la Cubana	Jamón Asado	Fruta	Kcal:387 H.C:40 Col:68	Prot:27 Líp:11 Fib:3
Viernes 12	Crema de Calabacín	Pechuga de Pollo Villeroy	Lácteo	Kcal:312 H.C:38 Col:38	Prot:17 Líp:9 Fib:3
Lunes 15	Patatas a la Marinera	Filetes Rusos	Fruta	Kcal:369 H.C:31 Col:60	Prot:18 Líp:16 Fib:5
Martes 16	Macarrones a la Carbonara	Lenguado Rebozado	Lácteo	Kcal:331 H.C:42 Col:101	Prot:22 Líp:8 Fib:3
Miércoles 17	Crema de Puerro	Sajonia a la Plancha	Fruta	Kcal:305 H.C:30 Col:61	Prot:12 Líp:15 Fib:4
Jueves 18	Arroz a la Milanese	Pollo a la Cazadora	Lácteo	Kcal:380 H.C:46 Col:83	Prot:21 Líp:12 Fib:2
Viernes 19	Día de San José				
Lunes 22	Sopa de Lluvia	Cabecero al Ajillo	Lácteo	Kcal:399 H.C:35 Col:36	Prot:15 Líp:20 Fib:4
Martes 23	Garbanzos Estofados	Redondo de Ternera	Fruta	Kcal:392 H.C:35 Col:67	Prot:25 Líp:18 Fib:6
Miércoles 24	Patatas con Carne	Lenguado a la Andaluza	Lácteo	Kcal:316 H.C:34 Col:120	Prot:26 Líp:7 Fib:2
Jueves 25	Coditos a la Boloñesa	Pechuga de Pollo a la Plancha	Fruta	Kcal:366 H.C:37 Col:49	Prot:23 Líp:12 Fib:4
Viernes 26	Crema de Calabaza	Fritos Madrileños	Lácteo	Kcal:341 H.C:40 Col:28	Prot:8 Líp:14 Fib:8
Lunes 29	Lasaña al Graten	Merluza con Cebolla y Tomate	Fruta en Almíbar	Kcal:328 H.C:20 Col:78	Prot:20 Líp:18 Fib:2
Martes 30	Puré de Patata	San Jacobo	Lácteo	Kcal:407 H.C:56 Col:49	Prot:9 Líp:14 Fib:8
Miércoles 31	Croissant Mixto	Filete de Ternera al Ajillo	Fruta	Kcal:333 H.C:30 Col:69	Prot:23 Líp:13 Fib:3

ABRIL 2010	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES	VALOR NUTRITIVO (gr.)						
Jueves 1	Vacaciones Semana santa									
Viernes 2										
Lunes 5										
Martes 6										
Miércoles 7										
Jueves 8										
Viernes 9										
Lunes 12						Paella Mixta	Pollo Guisado	Lácteo	Kcal:404 H.C:45 Col:91	Prot:22 Líp:13 Fib:5
Martes 13						Patatas a la Marinera	Albóndigas Caseras	Fruta	Kcal:353 H.C:37 Col:83	Prot:18 Líp:12 Fib:8
Miércoles 14	Garbanzos Estofados	Panga a la Andaluza	Fruta	Kcal:341 H.C:35 Col:35	Prot:20 Líp:16 Fib:8					
Jueves 15	Crema de Verduras	Cordón Bleu	Lácteo	Kcal:404 H.C:50 Col:49	Prot:12 Líp:14 Fib:11					
Viernes 16	Lasaña de Carne	Merluza Empanada	Fruta	Kcal:358 H.C:25 Col:130	Prot:24 Líp:16 Fib:2					
Lunes 19	Sopa de Fideos	Sajonia Encebollada	Fruta	Kcal:384 H.C:37 Col:59	Prot:15 Líp:18 Fib:4					
Martes 20	Lentejas Estofadas	Gallo en Salsa Verde	Lácteo	Kcal:365 H.C:35 Col:46	Prot:24 Líp:13 Fib:8					
Miércoles 21	Patatas Estofadas	Bistec de Ternera	Fruta	Kcal:334 H.C:29 Col:47	Prot:15 Líp:16 Fib:5					
Jueves 22	Crema de Calabacín	Pechuga de Pollo a la Romana	Lácteo	Kcal:311 H.C:36 Col:84	Prot:18 Líp:9 Fib:4					
Viernes 23	Día de Castilla y León									
Lunes 26	Espirales a la Carbonara	Merluza al Horno	Lácteo	Kcal:340 H.C:42 Col:71	Prot:21 Líp:9 Fib:3					
Martes 27	Crema de Patata y Zanahoria	Lomo al Ajillo	Fruta	Kcal:359 H.C:33 Col:32	Prot:12 Líp:17 Fib:6					
Miércoles 28	Alubias Pintas	Lenguado a la Romana	Lácteo	Kcal:344 H.C:44 Col:90	Prot:23 Líp:6 Fib:9					
Jueves 29	Arroz 5 Delicias	Huevos Aurora	Fruta	Kcal:355 H.C:43 Col:180	Prot:14 Líp:12 Fib:6					
Viernes 30	Fideua Alicantino	Hamburguesa	Fruta	Kcal:373 H.C:41 Col:52	Prot:15 Líp:15 Fib:4					
Guarnición: -Ensalada: 2,3,5,8,11,15,17,22,24,26 y 30 de Marzo; 14,15,16,21,22,27,28 y 30 de Abril -Patatas:1,4,9,10,12,16,18,23,25,29 y 31 de Marzo; 12,13,19,20,26 y 29 de Abril										