



Menú Primaria Diciembre 2009



OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro
Educativo
Zola
Villafranca del Castillo

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Chorizo, Ternera, Repollo y Pollo Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 927 H.C.: 45.7 % PROT: 23.3 % LIP: 31 %	Spaguettis Boloñesa con Carne Picada Filetes de Merluza con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 963 H.C.: 42.8 % PROT: 16.3 % LIP: 40.7 %	Judías Verdes rehogadas con Bacon Jamoncitos de Pollo en Salsa con Patatas Fritas Macedonia de Frutas, Pan y Leche KCAL: 924 H.C.: 32 % PROT: 16.2 % LIP: 51.6 %	Lentejas con Chorizo, Cebolla, Zanahorias y Ajos Escalope de Cerdo empanado con Ensalada de Lechuga y Maiz Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 951 H.C.: 40.6 % PROT: 23.8 % LIP: 35.3 %
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Paella de Pollo y Magro Cinta de Lomo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 999 H.C.: 44.8 % PROT: 22.7 % LIP: 32.2 %	Puré de Acelgas, Zanahorias, Puerros y Patatas Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas Melocotón en Almíbar, Pan y Leche KCAL: 786 H.C.: 40.3 % PROT: 20.4 % LIP: 38.9 %	Judías Pintas con Arroz Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 936 H.C.: 41.8 % PROT: 21.6 % LIP: 36.4 %
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lasaña de Pescado Cinta de Lomo en Salsa con Patatas Fritas y Ensalada Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 996 H.C.: 37.9 % PROT: 18.5 % LIP: 43.2 %	Cocido Completo Sopa de Estrellitas, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Chorizo, Ternera, Repollo y Pollo Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 1024 H.C.: 44.8 % PROT: 25.4 % LIP: 29.8 %	Fideuà de Pollo y Magro Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 923 H.C.: 40.5 % PROT: 18.5 % LIP: 40.9 %	Fabada con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y Ajos. Braseado de Ternera en Salsa con Puré de Patata y Ensalada Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 994 H.C.: 49.8 % PROT: 22.7 % LIP: 27.1 %	Crema de Verduras, Patata, Judía, Zanahorias y Puerros Pollo en Pepitoria con Patatas Fritas y Ensalada Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 779 H.C.: 42.8 % PROT: 14.7 % LIP: 41.9 %
LUNES 21				
COMIDA DE NAVIDAD				
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN