

Menú Primaria

Enero 2010



OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro
Educativo
Zola
Villafranca del Castillo

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Cebolla y Patata Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 791 H.C.: 40.5 % PROT: 25.5 % LIP: 33.8%</p>	<p>Arroz con Tomate Maza de Cerdo con Puré de Patata</p> <p>Natillas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 921 H.C.: 51.8 % PROT: 17.2 % LIP: 30.8 %</p>	<p>Puré de Verduras, Puerro, Acelgas, Zanahoria y Patata Filete de Lenguado con Patatas Fritas</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 608 H.C.: 46.9 % PROT: 16.9 % LIP: 36.3 %</p>	<p>Spaghettis Boloñesa con Carne Picada Tortilla Española con Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Macedonia de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 810 H.C.: 53.4 % PROT: 16.8 % LIP: 29.6 %</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patata Zanahoria, Chorizo, Ternera y Pollo</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 859 H.C.: 48.6 % PROT: 25.5 % LIP: 25.9 %</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Paella de Pollo, Magro y Verduras Escalope de Cerdo con Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Macedonia de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 920 H.C.: 46.6 % PROT: 23.2 % LIP: 30.3 %</p>	<p>Judías Pintas con Arroz, Zanahoria, Chorizo (Puré 2 y 3 años) Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 1064 H.C.: 46.1 % PROT: 21.3 % LIP: 32.7 %</p>	<p>Macarrones con Chorizo y Bacon Filetes de Merluza con Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta: Mandarinas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 804 H.C.: 42.2 % PROT: 20.6 % LIP: 37 %</p>	<p>Patatas con Costillas Contra de Ternera con Guarnición de Arroz y Ensalada</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 837 H.C.: 36.4 % PROT: 21.2 % LIP: 42.5 %</p>	<p>Potaje de Verduras con Zanahoria, Puerros, Calabacín, Judías Blancas y Fideos Pollo en Salsa con Patatas Fritas Arroz con Leche, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 932 H.C.: 51.2 % PROT: 21.6 % LIP: 27.2 %</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Cebolla, Ajo Filete de Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Macedonia de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 784 H.C.: 47.1 % PROT: 23.6 % LIP: 29.1 %</p>	<p>Lasaña de Carne con Carne Picada, Cebolla, Tomate Filete de Lenguado con Mahonesa y Ensalada</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 929 H.C.: 41.0 % PROT: 20.6 % LIP: 38.3 %</p>	<p>Judías Verdes Rehogadas con Patatas Hamburguesa con Patatas Fritas y Ensalada</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 685 H.C.: 37.2 % PROT: 19.7 % LIP: 43.2 %</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Estrellitas, Garbanzos, Patata, Zanahoria, Chorizo, Ternera y Pollo</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 946 H.C.: 48.5 % PROT: 24.8 % LIP: 26.8 %</p>	<p>FESTIVO</p>

MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN