



Menú Primaria Abril 2010



OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro
Educativo
Zola
Villafranca del Castillo

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>SAMANA SANTA</p> <p>Macarrones con Carne Picada, Cebolla, Tomate y Gratinado Filetes de Panga con Ensalada de Lechuga y Maíz Flan, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 939 H.C.: 44.9% PROT: 15.9% LIP: 39.0%</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Repollo, Ternera y Pollo</p> <p>Piña, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 911 H.C.: 51.5% PROT: 24.0% LIP: 24.6%</p>	<p>Fideua de Pollo, Magro y Verduras Tortilla Española con Ensalada de Tomate</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 943 H.C.: 46.2% PROT: 20.1% LIP: 33.7%</p>	<p>Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y ajos Pollo en Salsa con Guarnición de Arroz</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 831 H.C.: 50.7% PROT: 21.9% LIP: 27.3%</p>	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Paella de Pollo y Verdura Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 830 H.C.: 44.8% PROT: 17.4% LIP: 38.0%</p>	<p>Judías Pintas con Chorizo, Arroz, Zanahoria, Patata y Cebolla Braseado de Ternera con Patatas Fritas</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 1043 H.C.: 41.5% PROT: 20.7% LIP: 37.5%</p>	<p>Spaghettis Con Atún y Tomate Gratinado Albóndigas en Salsa con Verduritas y Guarnición de Patatas Dado</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 1019 H.C.: 43.2% PROT: 17.8% LIP: 37.9%</p>	<p>Arroz con Tomate Pollo en Salsa con Patatas Fritas Y Ensalada</p> <p>Natillas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 1008 H.C.: 51.4% PROT: 17.0% LIP: 31.4%</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Repollo, Ternera y Pollo</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 864 H.C.: 48.7% PROT: 25.4% LIP: 26.1%</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Judías Verdes Rehogadas con Patatas Pechuga de Pollo con Patatas Fritas y Pimientos</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 692 H.C.: 41.9% PROT: 19.8% LIP: 38.5%</p>	<p>Fabada con Zanahoria, Patata, Cebolla, Ajos y Morcilla Tortilla Española con Ensalada de Tomate y Lechuga</p> <p>Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 996 H.C.: 43.2% PROT: 17.7% LIP: 38.9%</p>	<p>Fideua de Pollo, Magro y Verduras Filete de Emperador con Mahonesa y Ensalada</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 892 H.C.: 38.0% PROT: 23.9% LIP: 38.3%</p>	<p>Puré de Verdura Variada con Acelgas, Judías Verdes, Zanahoria, Puerros, Patata, etc. Escalope de Cerdo Empanado Con Pisto</p> <p>Arroz con Leche, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 738 H.C.: 38.2% PROT: 19.4% LIP: 42.4%</p>	<p>Macarrones con Chorizo y Bacon Contra de Ternera con Puré de Patata</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 915 H.C.: 39.2% PROT: 20.6% LIP: 40.1%</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Lentejas Caseras con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y ajos Albóndigas en Salsa con Patatas Dado</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 895 H.C.: 43.2% PROT: 21.0% LIP: 34.6%</p>	<p>Patatas a la Riojana con Costillas Filete de Mero en Salsa con Guisantes</p> <p>Natillas, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 838 H.C.: 34.2% PROT: 19.0% LIP: 46.9%</p>	<p>Arroz con Tomate Contra de Ternera en Salsa con Puré de Patata</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 849 H.C.: 52.4% PROT: 17.6% LIP: 29.9%</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Estrellitas, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Repollo, 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>Lasaña de Carne Pollo en Salsa con Patatas Fritas Y Ensalada</p> <p>Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL: 907 H.C.: 46.7% PROT: 19.6% LIP: 33.9%</p>
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE PATÉ, CHORIZO, SALCHICHÓN O SALAMI	BOCADILLO DE MORTADELA (2 AÑOS BOLLO Y LECHE)	BOCADILLO DE NOCILLA	FRUTA Y GALLETAS	YOGUR Y GALLETAS