



# Menú Primaria

## Febrero 2010



# OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro Educativo  
**Zola**  
Villafranca del Castillo

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Macarrones con Tomate y Atún Gratinado Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Lentejas con Chorizo, Patata y Zanahoria Escalope de Cerdo con Ensalada de Lechuga y Tomate Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Puré de Verdura Variado: Calabacín, Zanahoria, Puerros, Judías y Patatas Pollo en Salsa con Guarnición de Arroz Macedonia de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Fideua con Pollo y Magro Albóndigas en Salsa con Verduritas y Patatas Dado Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias y Pollo Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Paella de Verduras Mero en Salsa con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Guisado con Costillas Tortilla Española con Ensalada y Pimientos Natillas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Judías Pintas con Arroz, Chorizo, Cebolla Contra de Ternera en Salsa con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Lasaña de Carne con Tomate Filetes de Lenguado Con Ensalada de Lechuga y Tomate Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Lentejas con Chorizo, Cebolla y Zanahoria Pollo en Salsa con Patatas Fritas Macedonia de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Judías Verdes Rehogadas Con Patatas Filete de Lomo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Spaghettis con Chorizo y Bacon Filete de Merluza con Ensalada de Lechuga y Tomate Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Lentejas con Chorizo, Cebolla y Zanahoria Pechuga de Pollo con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Cocido Completo Sopa de Estrellitas, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Pollo, Ternera y Chorizo Arroz con Leche, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Fideua con Pollo y Magro Albóndigas en Salsa con Verduritas y Patatas Dado Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Espirales con Carne Picada y Tomate Gratinados Filete de Lenguado con Ensalada Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Fabada con Chorizo, Zanahoria, Patata y Morcilla Tortilla Española con Pisto y Ensalada Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Paella de Pollo y Magro Escalope de Cerdo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Purrusaída con Bacalao, Puerros y Patatas Pollo en Salsa con Patatas Fritas Yogur de Frutas, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</p>	<p>Lentejas con Chorizo, Cebolla y Zanahoria Braiseado de Ternera en Salsa con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche</p> <p>KCAL:      H.C.: % PROT: %    LIP: %</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