



Menú Primaria Marzo 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
Paella con Pollo y Verduras Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 781 H.C.: 47.7 % PROT: 17.8 % LIP: 34.7 %	Espaguetis Boloñesa con Carne Picada, Cebolla, Tomate y Gratinado Contra de Ternera con Puré de Patata Natillas, Pan y Leche KCAL: 995 H.C.: 44.0 % PROT: 18.1 % LIP: 37.8 %	Lentejas con Chorizo, Cebolla, Patata, Ajos y Zanahoria Albóndigas en Salsa con Verduritas y Patatas Dado Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 931 H.C.: 42.1 % PROT: 23.7 % LIP: 33.1 %	Puré de Verduras con Puerro, Acelgas, Patata, Calabacín y Judías Verdes. Pollo en Pepitoria con Patatas Fritas Macedonia de Frutas, Pan y Leche KCAL: 683 H.C.: 41.4 % PROT: 19.4 % LIP: 39.0 %	Potaje de Legumbres Filete de Merluza en Salsa con Guisantes Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 799 H.C.: 45.6 % PROT: 19.3 % LIP: 35.1 %
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones Con Atún Gratinados Lacón con Cachelos Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 743 H.C.: 50.5 % PROT: 19.7 % LIP: 29.9 %	Judías Pintas con Chorizo, Zanahoria, Patata y Cebolla Pechuga de Pollo con Patatas Fritas Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 916 H.C.: 42.7 % PROT: 23.6 % LIP: 33.5 %	Arroz Con Tomate Escalope de Cerdo Empanado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 842 H.C.: 51.5 % PROT: 18.1 % LIP: 30.2 %	Fideua de Pollo y Magro Contra de Ternera con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 851 H.C.: 43.3 % PROT: 24.7 % LIP: 32.0 %	Potaje de Legumbres Lomos de Sardina Rebozados con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 912 H.C.: 44.0 % PROT: 19.0 % LIP: 37.0 %
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lasaña de Carne Albóndigas en Salsa con Verduritas y Patatas Dado Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 968 H.C.: 44.1 % PROT: 19.1 % LIP: 36.0 %	Cocido Completo Sopa de Estrellitas, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Pollo, Chorizo, Ternera y Repollo Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 946 H.C.: 48.5 % PROT: 24.8 % LIP: 26.8 %	Purrusalda con Bacalao, Calabaza, Puerros, Patatas Pollo en Salsa con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 889 H.C.: 46.3 % PROT: 20.1 % LIP: 33.8 %	Judías Blancas con Chorizo, Morcilla, Zanahoria, etc. Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 771 H.C.: 41.9 % PROT: 21.7 % LIP: 36.1 %	FESTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y ajos Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 844 H.C.: 43.5 % PROT: 24.5 % LIP: 31.8 %	Spaghetis Con Carne Picada, Cebolla, Tomate y Gratinado Filete de Mero en Salsa con Guisantes Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 848 H.C.: 46.6 % PROT: 17.3 % LIP: 35.9 %	Potaje de Legumbres con Fideos Gordos, Garbanzos y Judías Blancas Maza de Cerdo con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 797 H.C.: 45.7 % PROT: 21.1 % LIP: 33.2 %	Patatas a la Riojana con Costillas Filete de Merluza con Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 855 H.C.: 34.2 % PROT: 19.2 % LIP: 46.6 %	FESTIVO
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN