



Menú Infantil Junio 2010



OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro
Educativo
Zola
Villafranca del Castillo

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Crema de Verduras, Puerros, Zanahorias, Espinacas, Calabaza, Acelgas, J. Verdes y Guisantes Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas y Verduritas Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 601 H.C.: 38.0% PROT: 18.6% LIP: 42.0%	Arroz con Tomate Pollo en Salsa con Guarnición de Guisantes y Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 679 H.C.: 47.1% PROT: 17.4% LIP: 35.4%	FIESTA	Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patatas, Ajo, Cebolla, Etc. Filete de Lomo Empanado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 656 H.C.: 40.2% PROT: 19.8% LIP: 39.8%
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con Carne Picada, Tomate y Cebolla Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 627 H.C.: 43.2% PROT: 15.0% LIP: 41.7%	Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahoria, Chorizo, Ternera, Repollo, Pollo Natillas, Pan y Leche KCAL: 671 H.C.: 47.9% PROT: 21.7% LIP: 30.5%	Judías Verdes con Patatas Rehogadas con Tomate Frito (Puré 2 y 3 Años) Pechuga de Pollo con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 537 H.C.: 40.2% PROT: 18.1% LIP: 41.8%	Paella de Verduras Filetes de Panga con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 667 H.C.: 53.0% PROT: 14.3% LIP: 32.9%	Judías Pintas con Arroz, Zanahoria, Guisantes y Chorizo (Puré 2 y 3 Años) Braseado de Ternera Con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 685 H.C.: 48.2% PROT: 21.8% LIP: 29.8%
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patatas, Ajo, Cebolla, Etc Tortilla Española con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 630 H.C.: 39.5% PROT: 16.0% LIP: 44.3%	Espaguetis con Chorizo y Bacon Filetes de Lenguado con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 771 H.C.: 40.8% PROT: 17.0% LIP: 42.0%	Judías Verdes Rehogadas (Puré 2 y 3 Años) Contra de Ternera con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 471 H.C.: 36.3% PROT: 19.0% LIP: 45.0%	Ensalada de Pasta con Huevo, Atún, Tomate, Aceitunas (sin Hueso) Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas Natillas, Pan y Leche KCAL: 847 H.C.: 40.0% PROT: 20.7% LIP: 38.3%	Fideua con Magro de Cerdo Filete de Pescado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 587 H.C.: 42.8% PROT: 22.0% LIP: 35.4%
LUNES 21	MARTES 22	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Coditos Gratinados con Tomate Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 697 H.C.: 47.6% PROT: 17.6% LIP: 34.7%	COMIDA FIN DE CURSO			
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE PATÉ, CHORIZO, SALCHICHÓN O SALAMI	BOCADILLO DE MORTADELA	BOCADILLO DE NOCILLA	YOGUR Y GALLETAS	FRUTA Y GALLETAS