



Menú Primaria 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: 793 H.C.: 42.5% PROT: 19.7% LIP: 36.7%	Arroz con Tomate Pollo en Salsa con Guarnición de Guisantes y Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 876 H.C.: 50.2% PROT: 18.5% LIP: 31.2%	FIESTA	Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patatas, Ajo, Cebolla, Etc. Filete de Lomo Empanado con Ensalada de Lechuga y Maiz Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 786 H.C.: 44.2% PROT: 22.9% LIP: 32.6%
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: 782 H.C.: 44.3% PROT: 17.2% LIP: 38.3%	Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahoria, Chorizo, Ternera, Repollo, Pollo Natillas, Pan y Leche KCAL: 969 H.C.: 47.9% PROT: 24.2% LIP: 28.0%	Judías Verdes con Patatas Rehogadas con Tomate Frito Pechuga de Pollo con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 689 H.C.: 43.2% PROT: 19.9% LIP: 37.0%	Paella de Verduras Filetes de Panga con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 800 H.C.: 52.8% PROT: 16.0% LIP: 31.3%	Judías Pintas con Arroz, Zanahoria, Guisantes y Chorizo Braseado de Ternera Con Patatas Fritas Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 975 H.C.: 45.5% PROT: 22.4% LIP: 31.9%
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: 831 H.C.: 44.9% PROT: 16.9% LIP: 38.0%	Espaguetis con Chorizo y Bacon Filetes de Pescado con Ensalada de Lechuga Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 936 H.C.: 43.8% PROT: 17.1% LIP: 39.0%	Judías Verdes Rehogadas Contra de Ternera con Puré de Patata Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 681 H.C.: 34.7% PROT: 20.9% LIP: 44.6%	Ensalada de Pasta con Huevo, Atún, Tomate, Aceitunas (sin Hueso) Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas Natillas, Pan y Leche KCAL: 1105 H.C.: 39.3% PROT: 20.5% LIP: 39.5%	Fideua con Magro de Cerdo y Verdura Filete de Pescado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche KCAL: 748 H.C.: 43.3% PROT: 24.2% LIP: 32.6%
LUNES 21	MARTES 22	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Lasaña de Carne Picada con Cebolla y Tomate Pechuga de Pollo con Ensalada de Lechuga y Maiz Yogur de Frutas, Pan y Leche KCAL: 929 H.C.: 43.9% PROT: 20.0% LIP: 36.2%	COMIDA FIN DE CURSO			
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN