



# Menú Primaria Mayo 2010



## OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro  
Educativo  
**Zola**  
Villafranca del Castillo

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella de Pollo y Verdura Filete de Lenguado con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 830 H.C.: 44.8% PROT: 17.4% LIP: 38.0%	Judías Pintas con Arroz Pollo en Salsa con Patatas Fritas Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 1013 H.C.: 48.7% PROT: 21.8% LIP: 29.5%	Ensalada de Pasta con Huevo, Atún, Jamón York. (Aceitunas sin Hueso) Braseado de Ternera con Puré de Patata Macedonia de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 927 H.C.: 42.1% PROT: 22.0% LIP: 36.0%	Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y ajos Tortilla Española con Ensalada de Lechuga y Maiz Natillas, Pan y Leche KCAL: 992 H.C.: 43.2% PROT: 15.5% LIP: 41.1%	Judías Verdes Rehogadas con Patatas Albóndigas en Salsa con Patatas Fritas  Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 840 H.C.: 36.6% PROT: 19.2% LIP: 43.2%
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Spaghettis con Chorizo y Bacon Filete de Panga con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 849 H.C.: 43.4% PROT: 17.0% LIP: 39.4%	Arroz a la Milanesa Maza de Cerdo con Puré de Patata Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 914 H.C.: 48.2% PROT: 21.7% LIP: 30.1%	Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Repollo, Ternera y Pollo Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 864 H.C.: 48.7% PROT: 25.4% LIP: 26.1%	Ensalada Campera Filetes de Pechuga de Pollo Con Ensalada de Lechuga y Maiz Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 790 H.C.: 34.3% PROT: 23.0% LIP: 42.5%	Fideua de Magro y Verdura Tortilla Española con Ensalada de Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 875 H.C.: 42.2% PROT: 19.7% LIP: 38.2%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>FIESTA LOCAL</b>	Macarones Boloñesa Tortilla Francesa con Jamón y Ensalada de Lechuga y Maiz Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 997 H.C.: 41.7% PROT: 15.4% LIP: 42.8%	Crema de Verdura Pollo en Salsa con Patatas Fritas  Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 784 H.C.: 43.4% PROT: 21.6% LIP: 34.6%	Arroz con Tomate Albóndigas en Salsa con Patatas Dado y Verdurita Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 1025 H.C.: 47.0% PROT: 18.1% LIP: 33.8%	Patatas con Costillas Filete de Salmón con Ensalada de Tomate Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 773 H.C.: 27.0% PROT: 21.4% LIP: 51.6%
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Paella de Pollo y Verduras Filete de Lomo con Ensalada Mixta  Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 837 H.C.: 45.3% PROT: 24.1% LIP: 30.7%	Cocido Completo Sopa de Fideos, Garbanzos, Patatas, Zanahorias, Repollo, Ternera y Pollo Yogur de Frutas, Pan y Leche  KCAL: 946 H.C.: 48.5% PROT: 24.8% LIP: 26.8%	Lasaña de Carne Filete de Lenguado con Ensalada Mixta  Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 785 H.C.: 43.3% PROT: 18.0% LIP: 38.8%	Lentejas con Chorizo, Zanahoria, Patata, Cebolla y ajos Braseado de Ternera con Puré de Patata Natillas, Pan y Leche  KCAL: 940 H.C.: 44.1% PROT: 22.4% LIP: 33.1%	Judías Verdes Rehogadas con Patatas Pollo en Salsa con Patatas Fritas  Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 819 H.C.: 40.3% PROT: 20.9% LIP: 38.6%
LUNES 31				
Spaghettis con Chorizo y Bacon Filete de Pescado con Ensalada de Lechuga y Maiz Fruta del Tiempo, Pan y Leche  KCAL: 911 H.C.: 42.1% PROT: 15.6% LIP: 42.1%				
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN