

LUNES

COCINAS
CENTRALES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE
2012

10 Crema de calabacín
(calabacín, puerro y patata)
Filete de lenguado
empanado con ensalada
de colores (lechuga,
tomate, zanahoria y maíz)
Plátano

11 Lentejas caseras
(lentejas, verduras variadas
, chorizo y jamón)
Tortilla de española y
ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)
Naranja

12 Menestra de
verduras
Pollo asado a la
Riojana (tomate)
Melón

13 Arroz tres delicias
(huevo, maíz y york)
Lomo de merluza en
salsa verde (perejil y
guisantes)
Pera

14 Judías blancas con
verduras
Lacón a la gallega
(patata)
Yogur

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca: 188 mg - Fe: 3,2 mg

17 Macarrones con
tomate y champiñón
Perca a la andaluza
(harina) ensalada de
colores (lechuga,
tomate, zanahoria y maíz)
Manzana

18 Patatas con brócoli
Pollo en pepitoria
(huevo, guisantes y
frutos secos)
Plátano

19 Crema de puerros
(puerros, patatas)
Ragout de ternera
guisado
Naranja

20 Paella de pescado
(arroz, verduras y
pescado blanco y azul)
Tortilla de queso con
ensalada de tomate
Melón

21 Lentejas con verduras
Cinta de lomo con
patatas
Natillas

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 650
Ca: 178 mg - Fe: 3,3 mg

24 Puré de verduras y
hortalizas
Fletan a la romana (harina
y huevo) con ensalada
verde (lechuga, pimiento
verde y aceituna)
Pera

25 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
tocino y ternera)
Manzana

26 Coditos con tomate
Huevos Villaroy
(bechamel) con
ensalada de colores
(lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)
Plátano

27 Marmitako
(patatas con bonito)
Muslitos de pollo asado
con zanahoria baby
Naranja

28 Judías pintas
con arroz
Salchichas de Frankfurt
en salsa de tomate
Yogur

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 660
Ca: 165 mg - Fe: 3,5 mg

MENUS IN ENGLISH

- 10 **L** - Cream zucchini - Filet sole bread with colors salad - Banana
- 11 **M** - Cooked lentils - Spanish omelet with green salad - Orange
- 12 **X** - Stew of vegetables - Rioja chicken - Melon
- 13 **J** - Rice three delights - Loin of hake in green sauce - Pear
- 14 **V** - White beans with vegetables - Galician lacon - Yogurt
-
- 17 **L** - Macaroni with tomato and mushroom - Andalusian Perch with colors salad - Apple
- 18 **M** - Potatoes with broccoli - Fricassée chicken - Banana
- 19 **X** - Cream leeks - Cooked Ragout of veal - Orange
- 20 **J** - Rice of fish - Cheese omelet with tomato salad - Melon
- 21 **V** - Lentils with vegetables - Loin oven with potatoes - Custard
-
- 24 **L** - Mash of vegetables - Roman Freight with green salad - Pear
- 25 **M** - Cocido soup - Complete cocido stew - Apple
- 26 **X** - Pasta with tomato - Villaroy eggs with color salad - Banana
- 27 **J** - Basque Marmitako - Roasted Chicken with zanahoria baby - Orange
- 28 **V** - Pinto beans with rice - Frankfurt's Sausages in sauce of tomato - Yogurt

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 10 **L** - ENSALADA CAMPERA - TORTILLA DE JAMÓN-FRUTA
- 11 **M** - GAZPACHO-PESCAILLA ANDALUZA - FRUTA
- 12 **X** - PASTA - EMPANADILLAS DE BONITO-FRUTA
- 13 **J** - COLIFLOR- FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 14 **V** - CREMA DE CALABAZA-CABALLA - FRUTA
-
- 17 **L** - SOPA DE VERDURA - LOMO CON ENSALADA-FRUTA
- 18 **M** - ENSALADA MIXTA-TORTILLA DE ATÚN - FRUTA
- 19 **X** - GUISANTES-CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA-FRUTA
- 20 **J** - ACELGAS-PUDDING DE PESCADO-FURTA
- 21 **V** - PURÉ DE PATATAS - SALMÓN-FRUTA
-
- 24 **L** - ARROZ CON TOMATE - TORTILLA DE QUESO-FRUTA
- 25 **M** - ENSALADA MIXTA COMPLETA - BOQUERONES - FRUTA
- 26 **X** - JUDIAS VERDES - MAGRO GUISADO - FRUTA
- 27 **J** - ENSALADA TROPICAL - HAMBURGUESA - FRUTA
- 28 **V** - CREMA DE CALABACÍN - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA



General Línea Caliente - colegios

