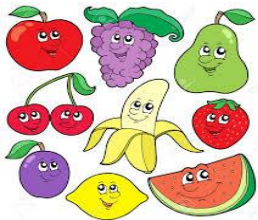




RECOMENDACIONES PARA LOS DESAYUNOS

FRUTA +



LACTEO +



CEREALES



MENU DE ENERO A MARZO



Enero 2017

L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	5 ^a
2	3	4	5	6	7	8	6 ^a
9	10	11	12	13	14	15	7 ^a
16	17	18	19	20	21	22	8 ^a
23	24	25	26	27	28	29	1 ^a
30	31						2 ^a

Febrero 2017

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	2 ^a
6	7	8	9	10	11	12	3 ^a
13	14	15	16	17	18	19	4 ^a
20	21	22	23	24	25	26	5 ^a
27	28						6 ^a

Marzo 2017

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	6 ^a
6	7	8	9	10	11	12	7 ^a
13	14	15	16	17	18	19	8 ^a
20	21	22	23	24	25	26	1 ^a
27	28	29	30	31			2 ^a

Abril 2017

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	2 ^a
3	4	5	6	7	8	9	3 ^a

Otoño /Invierno

1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Crema de calabaza Steak de ternera completa Fruta Fresca Kl. 675 Prt;17% Lip;28% Hc; 55%	Ensalada Lentejas con arroz Bacaladilla a la plancha Pan integral /Yogur Kl. 637 Prt;21% Lip;24% Hc; 54%	Ensalada con frutos secos Espaguetis con salmón Tortilla francesa Pan /Fruta Kl.770 Prt; 16% Lip;40% Hc; 44%	Ensalada con encurtidos Sopa cubierta Alitas de pollo Pan Integral /Fruta Kl. 589 Prt;21% Lip;37% Hc; 41%	Ensalada huertana Paella con marisco Croquetas de pollo Pan/Yogur Kl. 937 Prt;10% Lip;34% Hc; 55%
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Ensalada Macarrones bologñesa Filete de merluza a la romana Pan/Yogur Kl. 615 Prt;16% Lip;39% Hc; 54%	Ensalada de lombarda Guiso de magra y costillejas Jamón York y queso Pan Integral/Fruta Kl. 495 Prt;21% Lip;38% Hc;4 5%	Ensalada con atun Potaje de garbanzos Lomo al orégano Pan Fruta fresca Kl. 674 Prt;20% Lip;30% Hc; 50%	Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo frito y salchicha Pan integral / Fruta Kl. 661 Prt; 10% Lip;36% Hc; 53%	Crema de puerros Pollo en salsa Pan Natilla Kl. 455 Prt;27% Lip;27% Hc; 45%
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Ensalada Arroz caldoso Tortilla de atún Pan Fruta Fresca Kl. 693 Prt;16% Lip;32% Hc; 52%	Ensalada tropical Lentejas con jamon Pescado(merluza) al horno Pan integral/Yogur Kl. 539 Prt;21% Lip;28% Hc; 50%	Pure de verduras Pechuga de pollo plancha c/salsa de zanahoria y ensalada Pan /Fruta fresca Kl. 529 Prt;23% Lip;32% Hc; 44%	Ensalada con manzana Espaguetis carbonara Lomo adobado Pan Integral/Fruta Kl. 724 Prt; 14% Lip;39% Hc; 47%	Ensalada de apio Fideos a la cazuela Calamares a la andaluza Pan Yogur Kl. 575 Prt;15% Lip;35% Hc; 50%
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Crema de calabacín con picatostes Asado de pollo Pan Fruta fresca Kl. 754 Prt;23% Lip;31% Hc; 45%	Ensalada con jamon Estofado de ternera con pasta Tortilla francesa Pan integral/Yogur Kl. 622 Prt;20% Lip;36% Hc; 43%	Ensalada de pepino Arroz con pavo Entremeses frios Pan Fruta Fresca Kl. 532 Prt;25% Lip;40% Hc; 34%	Ensalada de col Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Integral/Fruta Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Ensalada del chef Macarrones boloñesa Bacalao rebozado Pan Flan de vainilla Kl. 862 Prt;22% Lip;39% Hc; 39%
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Ensalada Paella de pollo Fiambre de york Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Crema de zanahoria Carrillera en salsa c patatas al horno Pan integral/ Yogur Kl. 520 Prt;25% Lip;43% Hc; 30%	Ensalada Alubias estofadas Tortilla de patatas Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;15% Lip;33% Hc; 52%	Ensalada con maíz Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Pan integral/ Fruta Kl. 629 Prt;24% Lip;28% Hc; 48%	Ensalada de frutos secos Espaguetis con chorizo Palometa al horno (2) Pan Yogur Kl. 711 Prt;22% Lip;53% Hc; 23%
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Ensalada murciana Paella de marisco Lomo adobado Pan Fruta fresca Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Ensalada Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Integral Yogur Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Ensalada huertana Lentejas con chorizo Tortilla francesa Pan Fruta fresca Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Puré de verdura Rape en salsa con patata panadera Pan integral Fruta /Leche Kl. 475 Prt;17% Lip;32% Hc; 50%	Ensalada con atun Sopa de merluza y marisco Coca casera de york y queso Pan/ Yogur Kl. 815 Prt;15% Lip;24% Hc; 51%
7 LUNES	7 MARTES	7 MIÉRCOLES	7 JUEVES	7 VIERNES
Ensalada Arroz a banda Jamon york y queso Pan Yogur Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Ensalada con atun Fabada asturiana Perca en salsa verde Pan Integral Fruta fresca Kl. 779 Prt;26% Lip;35% Hc; 38%	Crema de hortalizas Filete de aguja en su jugo c/ensalada Pan Fruta fresca Kl. 740 Prt;26% Lip;38% Hc; 24%	Sopa de verduras Pollo al ajo cabañil Pan integral Fruta Kl. 366 Prt;26% Lip;35% Hc; 39%	Ensalada con jamon Espaguetis con carne y verduras Queso Loncha Pan /Natilla Kl. 728 Prt;18% Lip;54% Hc; 27%
8 LUNES	8 MARTES	8 MIÉRCOLES	8 JUEVES	8 VIERNES
Ensalada frutos secos Lentejas con verudras Escalope de pollo Pan Fruta fresca Kl. 848 Prt;28% Lip;32% Hc; 35%	Ensalada Arroz con Magra y costillejas Jamón york y queso Pan Integral/Yogur Kl. 988 Prt;27% Lip;45% Hc; 28%	Ensalada tropical Cocido completo Entremeses frios Pan Fruta fresca Kl. 655 Prt;24% Lip;22% Hc; 53%	Ensalada con manzana Macarrones con atún Filete de Abadejo Pan integral Fruta Kl. 729 Prt;21% Lip;40% Hc; 39%	Ensalada de apio Estofado de ternera Tortilla de patata Pan Yogur Kl. 831 Prt;19% Lip;43% Hc; 36%

Autumn , Winter

1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Creamed pumpkin Beef steak Bread Fresh fruit Kl. 675 Prt;17% Lip;28% Hc; 55%	Salad Lentils with rice Grilled whiting Wholemeal bread/ Yoghurt Kl. 637 Prt;21% Lip;24% Hc; 54%	Dried fruit and nuts salad Pink salmon spaguetti Omelette Bread Fresh fruit Kl.770 Prt; 16% Lip;40% Hc; 44%	Pickle salad Covered soup Chicken wings Wholemeal bread/ Fresh fruit Kl. 589 Prt;21% Lip;37% Hc; 41%	Vegetable salad Shellfish paella Chicken croquette Bread/ Yoghurt Kl. 937 Prt;10% Lip;34% Hc; 55%
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Salad Macaroni bolognese Hake fillet with lettuce Bread Yoghurt Kl. 615 Prt;16% Lip;39% Hc; 54%	Cabbage salad Stew loin Ham and cheese Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 495 Prt;21% Lip;38% Hc; 4 5%	Tuna salad Chickpea vegetable stew Oregano loin Bread Fresh fruit Kl. 674 Prt;20% Lip;30% Hc; 50%	Mixed salad Rice with sausages and a fried egg Wholemeal bread Yoghurt Kl. 661 Prt; 10% Lip;36% Hc; 53%	Creamed leek Chicken in sauce Bread Custard Kl. 455 Prt;27% Lip;27% Hc; 45%
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Salad Soupy rice Tuna omelette Bread Fresh fruit Kl. 693 Prt;16% Lip;32% Hc; 52%	Tropical Salad Lentils with ham Baked fish Wholemeal bread Yoghurt Kl. 539 Prt; 21% Lip;28% Hc; 50%	Vegetable puree Grilled chicken breast with Carrot sauce and salad Bread/ Fresh fruit Kl. 529 Prt;23% Lip;32% Hc; 44%	Salad with apple Carbonara spaguetti Marinated loin Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 724 Prt; 14% Lip;39% Hc; 47%	Celery salad Pot noodles Andalucian squids Bread Yoghurt Kl. 575 Prt;15% Lip;35% Hc; 50%
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Creamed zucchini with fried bread Roast chicken Bread Fresh fruit Kl. 754 Prt;23% Lip;31% Hc; 45%	Salad with ham Beef stew and pasta omelette Wholemeal bread Yoghurt Kl. 622 Prt;20% Lip;36% Hc; 43%	Cucumber salad Rice with turkey Cold starters Bread Fresh fruit Kl. 532 Prt;25% Lip;40% Hc; 34%	Cabbage salad Cocido soup with noodles Cocido Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Chef salad Bolognese sauce macaroni Coated cod Bread Vanilla flan Kl. 862 Prt;22% Lip;39% Hc; 39%
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Salad Chicken paella Ham Bread Fresh fruit Kl. 711 Prt;15% Lip;33% Hc; 52%	Creamed carrots Chinstrap in sauce with grilled potatoes Wholemeal bread Yoghurt Kl. 520 Prt;25% Lip;43% Hc; 30%	Salad Baken Beans Spanish omelette Bread Fresh fruit Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Salad with corn Gipsy pot Grilled chicken breast Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 629 Prt;24% Lip;28% Hc; 48%	Dried fruit and nuts salad Chorizo spaguetti Roast harvestfish (2) Bread/ Yoghurt Kl. 711 Prt;22% Lip;53% Hc; 23%
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Murcian salad Seafood paella Marinated loin Bread Fresh fruit Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 51%	Salad Cocido soup with noodles Cocido Wholemeal bread Yoghurt Kl. 511 Prt;20% Lip;28% Hc; 52%	Vegetable salad Lentils with chorizo Omelette Bread Fresh fruit Kl. 711 Prt;20% Lip;48% Hc; 32%	Vegetable purée Monkfish in sauce with potatoes Wholemeal bread Fresh fruit /milk Kl. 475 Prt;17% Lip;32% Hc; 50%	Tuna salad Hake and shellfish soup Ham and cheese pizza Bread Yoghurt Kl. 815 Prt;15% Lip;24% Hc; 51%
7 LUNES	7 MARTES	7 MIÉRCOLES	7 JUEVES	7 VIERNES
Salad Nude rice York jamon and cheese Bread/Yoghurt Kl. 529 Prt;14% Lip;35% Hc; 1%	Tuna salad Fabada asturiana Perch in green sauce Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 779 Prt;26% Lip;35% Hc; 38%	Creamed vegetable Steak with salad Bread Fresh fruit Kl. 740 Prt;26% Lip;38% Hc; 24%	Vegetable soup Garlic chicken Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 366 Prt;26% Lip;35% Hc; 39%	Salad with ham Spaguetti with meat and vegetables Fresh cheese Bread/ Custard Kl. 728 Prt;18% Lip;54% Hc; 27%
8 LUNES	8 MARTES	8 MIÉRCOLES	8 JUEVES	8 VIERNES
Dried fruit and nuts salad Lentils Coated chicken Bread / Fresh fruit Kl. 848 Prt;28% Lip;32% Hc; 35%	Salad Rice with loin Ham and Cheese Wholemeal bread Yoghurt Kl. 988 Prt;27% Lip;45% Hc; 28%	Tropical salad Cocido complet Cold entremese Bread Fresh fruit Kl. 655 Prt;24% Lip;22% Hc; 53%	Salad with apple Tuna macaroni Codfish fillet Wholemeal bread Fresh fruit Kl. 729 Prt;21% Lip;40% Hc; 39%	Celery salad Beef stew Spanish omelette Bread/ Fresh fruit Yoghurt Kl. 831 Prt;19% Lip;43% Hc; 36%

CENAS RECOMENDADAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado al horno con verduras asadas Pan Lácteo	Coliflor gratinada Huevos rellenos de atún y mayonesa Pan Fruta variada	Tiras de pollo con ensalada Pan Lácteo	Berenjenas rellenas de atún y arroz Pan Lácteo	Pizza casera de atún, champiñón y queso Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de Champiñones Sopa de marisco Pan Lácteo	Menestra de verduras Empanadillas caseras de atún y tomate Pan Lácteo	Sopa de fideos con huevo y verduras Pan Lácteo	Chuletas de pavo con ensalada Pan Fruta variada	Rodajitas de calabacín a la plancha con queso rallado Pescado al horno Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tomate partido Pescado con patatas Pan Lácteo	Puré de calabacín y queso Tortilla de jamón Pan Fruta variada	Arroz salteado con salchichas y zanahorias Pan Lácteo	Judías salteadas Filetes rusos con ensalada Pan Lácteo	Ensalada Sándwich caliente de jamón y queso Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salmón al horno con verduras asadas Pan Lácteo	Patatas cocidas con Sepia a la plancha Pan Lácteo	Pisto murciano Filete de ternera a la plancha Pan Fruta variada	Sopa de estrellas Tortilla de atún Pan Lácteo	Hamburguesa de pescado con tomate y lechuga Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Ternera a la plancha con patatas a lo pobre Pan Lácteo	Judías con tomate tortilla con queso Pan Lácteo	Sopa de verduras Pescado con ensalada Pan Fruta variada	Canelones de espinacas atún y tomate triturado Pan Lácteo	Crema de zanahorias Croquetas caseras Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada completa con pollo Queso fresco Pan Lácteo	Pescado con puré Pan Fruta variada	Champiñón con huevo y jamón serrano Pan Lácteo	Puré de patatas Pollo al ajillo Pan Lácteo	Lenguado al limón con brécol Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de puerros Tortilla francesa Pan Lácteo	Salteado de judías Pescadilla rebozada Pan Fruta variada	Ensalada campesina Hamburguesa de pollo Pan Lácteo	Hervido murciano Meluza a la romana Pan Lácteo	Sopa de estrellas Pizza de york y queso Pan Lácteo
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabaza Calamares rebozados Pan Lácteo	Ensalada murciana Puré de patatas con salchichas Lácteo	Ensaladilla de marisco Tortilla española Pan Lácteo	Berenjenas rellenas de carne picada y tomate Pan Lácteo	Croquetas de bacalao con tomate partido Pan Fruta variada

MENÚ VALORADO POR
 Diana Cerdá Pascual
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 N°colegiada: CV00033

