

C.E.P.R.I. ENERO 2.016

DÍA 11

- Macarrones con salchichas y salsa de tomate
- Merluza rebozada con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.009 H. Carb.: 135 g Prot.: 42 g Lip.: 36 g

DÍA 12

- Alubias blancas a la marinera
- Tortilla de patata y chorizo con tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.035 H. Carb.: 126 g Prot.: 43 g Lip.: 42 g

DÍA 13

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 794 H. Carb.: 116 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g

DÍA 14

- Arroz blanco con tomate
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 985 H. Carb.: 139 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g

DÍA 15

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 954 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 43 g

DÍA 18

- Lentejas con verduras
- Delicias de merluza con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 969 H. Carb.: 107 g Prot.: 45 g Lip.: 42 g

DÍA 19

- Coliflor con patatas rehogadas
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Flan y pan

Kcal: 862 H. Carb.: 105 g Prot.: 34 g Lip.: 35 g

DÍA 20

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido (garbanzos, verduras, ternera, chorizo) con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 933 H. Carb.: 128 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g

DÍA 21

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 873 H. Carb.: 110 g Prot.: 29 g Lip.: 37 g

DÍA 22

- Espaguetis con picadillo y salsa de tomate
- Albóndigas (ternera/cerdo) con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 964 H. Carb.: 130 g Prot.: 45 g Lip.: 32 g

DÍA 25

- Puré de verduras
- Canelones de atún al horno con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 901 H. Carb.: 121 g Prot.: 33 g Lip.: 34 g

DÍA 26

- Lazos (pasta) de colores con tomate gratinados con queso
- Escalope de cerdo empanado con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.025 H. Carb.: 131 g Prot.: 45 g Lip.: 38 g

DÍA 27

- Patatas guisadas con carne
- Tortilla de calabacín con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal: 879 H. Carb.: 91 g Prot.: 36 g Lip.: 43 g

DÍA 28

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.047 H. Carb.: 133 g Prot.: 49 g Lip.: 37 g

DÍA 29

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Dados de pescado blanco (merluza/abadejo) en adobo casero con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 942 H. Carb.: 136 g Prot.: 32 g Lip.: 33 g

DÍA 8

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido (garbanzos, verduras, ternera, chorizo) con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 933 H. Carb.: 128 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g