



LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
<p>Macarrones con chorizo. Chuletas de Sajonia. Ensalada de atún Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni with chorizo. Ham cutlets. Tuna salad Season fruit</p>	<p>Judías blancas con verduras. Lenguado empanado. Ensalada de lechuga Fruta del tiempo White beans with vegetables. Breaded sole. Lettuce salad Season fruit</p>	<p>Arroz tres delicias. Medallón de calamar. Ensalada mixta Yogurt y fruta</p> <p>Fried Rice. Squid medallion. Mixed salad Yogurt and fruit</p>	<p>Lentejas con verduras. Tortilla francesa con jamón. Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Lentils With Vegetables. French omelette with ham. Lettuce salad Season fruit</p>	<p>Crema de calabacín. Albóndigas en salsa con champiñones. Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream. Meatballs in sauce with mushrooms. Season fruit</p>
696 Kcal. 30g Prot. 90g HC. 24g Líp	645Kcal. 35g Prot. 79g HC. 21g Líp.	601Kcal. 25g Prot. 82g HC. 20g Líp	558Kcal. 29g Prot. 70g HC. 19g Líp.	600Kcal. 23g Prot. 79g HC. 18g Líp
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
<p>Arroz blanco con tomate. Huevos fritos con salchichas de pollo. Ensalada de lechuga Fruta del tiempo White rice with tomato. Fried eggs with chicken sausages. Lettuce salad Season fruit</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa. Fletán en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Spaghetti Bolognese style. Halibut in sauce Mixed salad Season fruit</p>	<p>Judías pintas con verduras Hamburguesas de vacuno Ensalada de maíz Fruta del tiempo. Black beans with vegetables Beef burgers Corn salad Season fruit</p>	<p>Puré de verduras. Atún en salsa de tomate. Gelatina y fruta. Mashed vegetables. Tuna in tomato sauce. Jelly and fruit.</p>	<p>Sopa de cocido. Garbanzos con repollo y zanahoria. Carne de cocido. Fruta del tiempo Soup. Chickpeas with cabbage and carrot. Meat. Season fruit</p>
623Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Líp	647Kcal. 30g Prot. 89g HC. 19g Líp	641 Kcal. 38g Prot. 75g HC. 21g Líp	600Kcal. 23g Prot. 79g HC. 18g Líp	534Kcal. 30g Prot. 72g HC. 14g Líp.
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 27
<p>Judías verdes con patatas y tomate. Pechugas de pollo empanadas con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Green beans with potatoes and tomato. Breaded chicken breasts with lettuce salad Season fruit</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa Ensalada de tomate Fruta del tiempo Stewed lentils with vegetables Hake in sauce Tomato salad Season fruit</p>	<p>Ensalada de pasta. Salchichas con ensalada de lechuga. Natillas y fruta Pasta salad. Sausages with lettuce salad. Custard and fruit</p>	<p>Garbanzos guisados. Empanadillas de atún. Ensalada mixta Fruta del tiempo Stewed chickpeas Tuna patties. Mixed salad Season fruit</p>	<p>Sopa de pescado. Tortilla de patata. Ensalada de maíz Fruta del tiempo Chowder. Omelette. Corn salad Season fruit</p>
605Kcal. 29g Prot. 75g HC. 21g Líp.	645Kcal. 35gProt. 70g HC. 25g Líp.	594 Kcal. 24g Prot. 70g HC. 22g Líp	600Kcal. 35gProt. 70g HC. 20g Líp.	608 Kcal. 20g Prot. 87g HC. 20g Líp
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31		
<p>Espirales carbonara. Lomos adobados con ensalada mixta Fruta del tiempo Pasta carbonara style. Marinated loins with mixed salad Season fruit</p>	<p>Judías blancas con verduras Salmón a la naranja. Inf. Varitas de merluza con ensalada de tomate Fruta del tiempo White beans with vegetables Salmon Orange. kids Hake sticks with tomato salad Season fruit</p>	<p>Crema de zanahorias. Huevos fritos y patatas fritas con ensalada de atún Fruta del tiempo Carrot cream. Fried eggs and chips with tuna salad Season fruit</p>		
647Kcal. 30g Prot. 89g HC. 19g Líp.	605Kcal. 25gProt. 70g HC. 25g Líp.	613 Kcal. 20g Prot. 86 g HC. 21g Líp		

Todos los menús contienen Pan y Agua de la Red Pública.

Menú valorado por: Carmen Gema Benito Fernández.
Técnico Nutrición. CENEO

Enero - January



Enero - January



ORIENTACIONES CENAS

LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
Pescado al horno con guarnición de verduras al vapor. Fruta	Menestra de verduras Filete de ternera Fruta	Guisantes con jamón Pavo al horno Fruta	Crema de espinacas Pescado azul Fruta	Sopa de estrellitas Tortilla francesa con queso. Fruta
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
Verduras al vapor Pescado azul Fruta	Verduras rehogadas Chuleta de pavo Fruta	Sopa de estrellitas Sepia a la plancha Fruta	Ensalada variada Solomillo de cerdo Fruta	Judías verdes con tomate Huevo frito/tortilla Fruta.
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 27
Arroz con verduras Pescado al horno Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta	Acelgas con tomate Pescado azul Fruta	Verduras rehogadas Muslitos de pollo Fruta	Puré de espinacas Lomo de cerdo Fruta
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31		
Puré de espinacas Tortilla francesa con queso Fruta	Acelgas con tomate Chuleta de pavo Fruta	Brócoli Muslitos de pollo Fruta		