



Menú Febrero February 2012

| LUNES / MONDAY | | | | MARTES / TUESDAY | | | | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | | | | JUEVES / THURSDAY | | | | VIERNES / FRIDAY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con tomate York Villaroy con ensalada Fruta de temporada | | | | Rice in tomato sauce York villeroy Salad Fruit | | | | Guisantes con jamón Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate natural Yogur | | | | Sautée peas with ham Grilled pork fillet Natural tomato Yoghourt | | | | Espaguetis boloñesa Merluza al limón con guisantes Fruta de temporada | | | | Spaghetti Bolognese Hake in lemon sauce Peas Fruit | | | | Lentejas con verduras Muslo de pollo asado con patata dado Fruta de temporada | | | | Lentils with vegetables Roasted chicken drumstick Square potatoes Fruit | | | | Patatas con bonito Tortilla de jamón york con zanahoria rallada Yogur | | | | Tuna with potatoes Ham Omelette Grated carrot Salad Yoghourt | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 778,5 | 16,293 | 63,834 | 23,94 | 511,7 | 34,518 | 33,126 | 24,019 | 748,8 | 23,055 | 59,355 | 13,725 | 481,5 | 40,731 | 61,134 | 9,291 | 841,1525 | 49,9626 | 24,744 | 40,066 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES / MONDAY | | | | MARTES / TUESDAY | | | | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | | | | JUEVES / THURSDAY | | | | VIERNES / FRIDAY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | 14 | | | | 15 | | | | 16 | | | | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Judías verdes con jamón Filete de ternera en salsa con patatas chips Fruta de temporada | | | | Green beans with ham Steak in sauce Chips Fruit | | | | Coditos con bonito Tortilla de jamón york con lechuga Yogur | | | | Pasta with tuna Ham Omelette Lettuce Yoghourt | | | | Puré de calabaza y puerro Filete ruso con guisantes Fruta de temporada | | | | Puree pumpkin and leek Russian fillet Peas Fruit | | | | Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada | | | | Cocido soup Stew Vegetables Fruit | | | | Arroz con pollo Panga rebosada con tomate con orégano Yogur | | | | Rice with chicken Battered fish Salad with tomato fresh oregano Yoghourt | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 697,2 | 42,15 | 57,69 | 34,545 | 603,1085 | 109,5546 | 49,965 | 28,999 | 436,8 | 17,76 | 43,695 | 5,145 | 749,55 | 30,399 | 125,274 | 49,11 | 786,65 | 33,678 | 87,606 | 46,669 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES / MONDAY | | | | MARTES / TUESDAY | | | | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | | | | JUEVES / THURSDAY | | | | VIERNES / FRIDAY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | 21 | | | | 22 | | | | 23 | | | | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tallarines carbonara Abadejo en salsa con verduras Fruta de temporada | | | | Tagliatelle carbonara Pollack in sauce Vegetables Fruit | | | | Sopa de estrellas Albóndigas caseras con patatas fritas Yogur | | | | Noodle soup Homemade meatballs Fried potatoes Yoghourt | | | | Judías pintas viudas Empanadillas y palitos con zanahoria rallada Fruta de temporada | | | | Black beans Pasty and Fish Fingers Grated carrot Salad Fruit | | | | Paella mixta Hamburguesa casera a la plancha con champiñones Fruta de temporada | | | | Mixed paella Grilled hamburger Mushroom Fruit | | | | Crema de verduras Tortilla española con ensalada Yogur | | | | Cream of vegetables Spanish Omelette Salad Yoghourt | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 913,2 | 44,889 | 107,889 | 32,685 | 840,53 | 9,585 | 61,23 | 11,935 | 1063,2 | 38,484 | 152,409 | 65,007 | 831 | 36,45 | 52,491 | 13,458 | 862,685 | 21,123 | 72,564 | 35,668 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES / MONDAY | | | | MARTES / TUESDAY | | | | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | | | | JUEVES / THURSDAY | | | | VIERNES / FRIDAY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | 28 | | | | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con verdura Estofado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada | | | | Rice with vegetables Veal casserole Fried potatoes Fruit | | | | Garbanzos rehogados Merluza rebosada con ensalada Yogur | | | | Sauteed Chick peas Battered Hake Salad Yoghourt | | | | Sopa de ave con fideos Huevos fritos con jamón Fruta de temporada | | | | Chicken soup with noodles Fried egg with ham Fruit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 902,13 | 44,4 | 95,91 | 53,475 | 821,3 | 41,883 | 78,129 | 26,185 | 1061,1 | 44,07 | 114,7 | 102,86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Sugerencias de Cenas

Dinner Suggestions to complement lunch

Febrero

February

2012

| LUNES / MONDAY | | | | MARTES / TUESDAY | | | | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | | | | JUEVES / THURSDAY | | | | VIERNES / FRIDAY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Consomé Lacón a la plancha con patata asada Postre | | | | Consommé Grilled ham Baked potatoes Dessert | | | | Ensalada tropical Pastel de pescado con bechamel Postre | | | | Tropical salad Cake of the fish Bechamel Dessert | | | | Revuelto de espinacas Salchichas frescas a la plancha con salsa de tomate Postre | | | | Scrambled eggs with spinach Grilled fresh sausages Tomato sauce Dessert | | | | Sopa Juliana Rollitos de pollo al horno con ensalada Postre | | | | Vegetables soup Roasted Chicken rolls Salad Dessert | | | | Acelgas rehogadas Sepia a la plancha con ensalada de tomate Postre | | | | Sauteed Chard Grilled squid Tomato salad Dessert | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 308,85 | 39,916 | 62,084 | 66,036 | 314,25 | 12,15 | 42,175 | 15,53 | 574,55 | 27,71 | 55,255 | 43,3 | 505,05 | 16,515 | 32,784 | 31,511 | 384,25 | 23,908 | 35,239 | 13,83 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | 14 | | | | 15 | | | | 16 | | | | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brócoli cocido Fiambre de pavo con ensalada de escarola Postre | | | | Boiled broccoli Turkey cold meat Escarole salad Dessert | | | | Sopa de arroz Delicias de merluza con tomate con orégano Postre | | | | Rice soup Delights of hake Salad with tomato fresh oregano Dessert | | | | Champiñones a la cazuela Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre | | | | Stewed mushrooms Grilled Smoked chop pork Salad Dessert | | | | Sopa de estrellas Mero al horno con verduras Postre | | | | Noodle soup Roasted grouper Vegetables Dessert | | | | Ensalada de pimientos Empanada gallega Postre | | | | Pepper salad Galician style pie Dessert | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,05 | 41,62 | 65,246 | 67,032 | 595,65 | 23,863 | 57,071 | 23,484 | 360,25 | 19,718 | 32,489 | 14,93 | 374,65 | 16,009 | 47,324 | 5,735 | 590,6 | 26,44 | 47,585 | 31,79 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | 21 | | | | 22 | | | | 23 | | | | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puré de puerros Tortilla de jamón york con ensalada Postre | | | | Leek pureé Ham Omelette Salad Dessert | | | | Brócoli rehogado Filete de pavo en salsa con patatas hervidas Postre | | | | Sauteed Broccoli Turkey steak sauce Boiled potatoes Dessert | | | | Espinacas rehogadas Atún encebollado Postre | | | | Sauteed spinach Tuna in onion sauce Dessert | | | | Sopa hortelana Merluza al horno Postre | | | | Vegetables soup Roasted hake Dessert | | | | Ensalada mixta Pizza margarita Postre | | | | Mixed salad Margherita pizza Dessert | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 455,685 | 18,3704 | 46,359 | 31,736 | 450,05 | 18,625 | 52,855 | 17,315 | 506,75 | 20,59 | 53,965 | 18,5 | 569,85 | 23,99 | 47,775 | 24,12 | 517,75 | 12,47 | 61,785 | 15,81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | 28 | | | | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puré de calabaza Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre | | | | pumpkin Puree Grilled Smoked chop pork Salad Dessert | | | | Judías verdes rehogadas Filete de emperador a la plancha Postre | | | | Sauteed green beans Grilled swordfish fillet Dessert | | | | Verduras asadas Tortilla de jamón york con ensalada Postre | | | | Grilled vegetables Ham Omelette Salad Dessert | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | Energía: Kcal | Lípidos (g) | Protidos (g) | Glúcidos (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,25 | 18,788 | 29,349 | 14,23 | 396,75 | 17,01 | 30,615 | 9,73 | 377,485 | 13,3804 | 29,839 | 20,666 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |