

	DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
1º SEMANA	X - 01/02/12	Potaje de garbanzos con verduras	Revuelto de verduras	Integral	Fruta IV gama	660,8	14,2	31	54,8
	J - 02/02/12	Sopa de tomate	Filete de panga al horno con patatas panaderas	Blanco	Fruta IV gama	653,3	14,2	28,2	57,6
	V - 03/02/12	Potaje de judías con verduras y arroz (guisado)	Tortilla francesa con tomate aliñado	Integral	Fruta IV gama	705,6	14,3	29,4	56,3
2º SEMANA	L - 06/02/12	Crema de verduras	Albondigas al horno con salsa de tomate y patatas cocidas	Integral	Fruta IV gama	663,6	14,2	29,3	56,5
	M - 07/02/12	Macarrones con tomate y queso rallado	Boquerones al horno con ensalada de lechuga tomate y remolacha	Blanco	Fruta IV gama	699,4	12,1	29,3	58,6
	X - 08/02/12	Lentejas con verdura y chorizo (guisado)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga tomate y maíz	ECO	Fruta IV gama	704	15,4	30,2	54,4
	J - 09/02/12	Crema de zanahorias	Tilapia al horno con arroz tres delicias	Blanco	Fruta IV gama	703,3	12,3	29,7	58
	V - 10/02/12	Potaje de judías blancas con verduras (guisado)	Salteado de verduras con huevo	Integral	Yogur sabores	613,1	16,2	31,5	52,3
3º SEMANA	L - 13/02/12	Cazuela de patatas: patatas, tomates (guisado)	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Integral	Fruta IV gama	640	12,6	28,4	59
	M - 14/02/12	Sopa de picadillo	Tortilla de patatas con tomate picado	Blanco	Fruta IV gama	650,5	12,1	29,9	58
	X - 15/02/12	Crema de verduras	Espirales a la boloñesa	Integral	Yogur sabores	664,5	13,3	27,7	59
	J - 16/02/12	Lentejas con calabaza (guisado)	Filete de gallo al horno ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Blanco	Fruta ECO	622,4	16,3	30,6	53,1
	V - 17/02/12	Crema de calabacín	Pollo al horno con tomate y arroz salteado	Integral	Fruta IV gama	633	13,8	28,6	57,6
4º SEMANA	L - 20/02/12	Potaje de garbanzos con espinacas (guisado)	Tortilla francesa con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	650,2	13,9	32,4	53,7
	M - 21/02/12	Crema de zanahorias	Filete de atún al horno con arroz cocido con tomate frito	Blanco	Fruta IV gama	635,2	14,2	30,1	55,7
	X - 22/02/12	Cazuela de arroz caldoso (guisado)	Hamburguesa al horno con tomate picado	Integral	Zumo de naranja	644,3	14,1	28,2	57,7
	J - 23/02/12	Crema de verduras	Coditos con salsa de tomate y queso rallado	Blanco	Yogur sabores	698,1	12,5	28	59,5
	V - 24/02/12	Potaje de judías con chorizo (guisado)	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, remolacha	Integral	Fruta IV gama	628,9	16	30,1	53,9
5º SEMANA	M - 28/02/12	DÍA DE ANDALUCÍA							
	X - 29/02/12	Arroz cocido con tomate frito	Filete de lomo al horno con tomate picado	Integral	Fruta IV gama	645,5	13,4	28,3	58,3
	J - 01/03/12	Potaje de lentejas con chorizo	Revuelto de verduras	Blanco	Fruta IV gama	614,1	15,3	30,6	54,1
	V - 02/03/12	Cazuela de fideos: fideos, zanahoria	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Integral	Yogur sabores	636,3	14,6	29,6	55,8