

## C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ MES DE ENERO CURSO 18/19

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 7-11 DE ENERO</b>		Ensalada de cogollos y cherry Estofado de ternera Croqueta Pan Plátano  Kcal 705 Pt:21% HC: 50,7% Líp: 28,3%	Ensalada Guiso de pescado Hamburguesas Pan de pueblo Naranja  Kcal 855 Pt: 21,9% HC: 53,4% Líp: 24,7%	Ensalada fresca Sopa Guiso de albóndigas con garbanzos Pera Pan integral  Kcal 673 Pt: 18,8% HC: 55,3% Líp: 25,8%	Ensalada campesina Lentejas con arroz Jamón York Pan integral Mandarina  Kcal 734 Pt: 18,6% HC: 56,8% Líp: 19,6%
<b>CENAS</b>		Hervido Huevo	Lomitos a la plancha con zanahorias y patatas cocidas	Crema de verduras Merluza a la romana	Tomate aliñado Tortilla de patatas
<b>SEMANA DEL 14-18 DE ENERO</b>	Ensalada de hortalizas Pasta con atún Jamón serrano Pan de centeno Manzana  Kcal: 802 Pt: 19 % HC: 52,8 % Líp: 28,2%	Ensalada de tomate Paella Queso Plátano Pan integral  Kcal: 758 Pt:23,1% HC: 56,1% Líp: 20,8%	Ensalada de cogollos y tomate Sopa Chuleta de cerdo con patatas fritas Pan de pueblo Melón Kcal: 866 Pt: 17,3% HC: 41 % Líp:41,7%	Ensalada de atún y tomate Lentejas estofadas Hamburguesa de pollo Pan de centeno Pera Kcal: 794 Pt: 23,2% HC: 56,5% Líp: 20,2%	Cherrys aliñados Fideua de marisco Lomo adobado Pan integral Mandarina  Kcal: 683 Pt: 23,2% HC: 58,4% Líp: 24,8%
<b>CENAS</b>	Verduras a la plancha Tortilla de berenjenas	Ensalada de tomate Boquerones rebozados	Patata cocida con huevo duro caballa y tomate	Ternera a la plancha Hervido	Sopa de letras con pollo y verduras
<b>SEMANA DEL 21-25 DE ENERO</b>	Ensalada Guiso de pescado con patatas Queso fresco Pan de pueblo Naranja  Kcal: 726 Pt: 27,9% HC: 46,4% Líp: 25,7%	Ensalada de tomate Sopa de fideos Pollo en pepitoria Pan integral Mandarina  Kcal: 743 Pt: 19,6% HC: 51,1 % Líp: 29,3%	Ensalada Pasta con jamón york y verduras Croquetas Pan de centeno Manzana  Kcal:747 Pt:13,4% HC: 64,2% Líp:22,2%	Ensalada de maíz, tomate y zanahoria Guiso de habichuelas Salmón a la plancha Plátano Pan blanco  Kcal: 686 Pt: 21,8% HC: 59,1% Líp: 19,1%	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas caseras Jamón serrano Pan de pueblo Naranja  Kcal: 850 Pt: 24,5% HC: 43,5% Líp: 42,9%
<b>CENAS</b>	Ensalada Hamburguesa casera	Crema de verduras Pescado con tomate partido	Ensalada murciana Lenguado al limón	Ensalada Tortilla de guisantes	Brócoli Salmon
<b>SEMANA DEL 28-31 DE ENERO</b>		Ensalada de la huerta Guiso de magra con patatas Jamón serrano Pan blanco Plátano  Kcal: 657 Pt: 26,9% HC: 45,5% Líp: 27,6%	Ensalada de cogollos y tomate Paella mixta Jamón york Pan de centeno Manzana  Kcal:768 Pt:16,8% HC: 57,8% Líp:29,8%	Cherrys aliñados Fideua de marisco Lomo adobado Pan integral Mandarina  Kcal: 683 Pt: 23,2% HC: 58,4% Líp: 24,8%	
<b>CENAS</b>		Sopa de estrellitas Pescado	Coliflor con bechamel ligera Boquerones	Berenjenas Bocadillo de atún	

