



SANTISIMA TRINIDAD - OCTUBRE 2019

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



MARTES 1

Lentejas estofadas
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

MIÉRCOLES 2

Paella mixta
Tortilla de patata con ensalada
Lacteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

JUEVES 3

Patatas con costilla
Pechuga de pollo con calabacín
Fruta

Hid. 64 Prot. 50 Lip. 32 Kcal. 757

VIERNES 4

Crema de calabaza
Filete de lomo con ensalada
Fruta

Hid. 91 Prot. 27 Lip. 42 Kcal. 855

LUNES 7

Sopa de cocido
Pollo asado con patatas
Fruta

Hid. 52 Prot. 43 Lip. 28 Kcal. 645

MARTES 8

Judías verdes
Escalopín con patatas
Lacteo

Hid. 74 Prot. 39 Lip. 34 Kcal. 756

MIÉRCOLES 9

Puré de legumbre
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 82 Prot. 53 Lip. 39 Kcal. 893

JUEVES 10

Macarrones
Albóndigas a la jardinera
Lacteo

Hid. 102 Prot. 31 Lip. 39 Kcal. 883

VIERNES 11

Arroz blanco
Huevos y salchichas con patatas
Lacteo

Hid. 90 Prot. 46 Lip. 33 Kcal. 847

LUNES 14

Espaguetis con tomate
Lomo con ensalada
Lacteo

Hid. 102 Prot. 26 Lip. 36 Kcal. 836

MARTES 15

Garbanzos guisados
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 74 Prot. 32 Lip. 26 Kcal. 659

MIÉRCOLES 16

Sopa de cocido
Pollo guisado con patatas
Fruta

Hid. 67 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 714

JUEVES 17

Menestra de verduras
Tortilla de atún
Lacteo

Hid. 41 Prot. 38 Lip. 21 Kcal. 508

VIERNES 18

Crema vichysoise
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 65 Prot. 59 Lip. 43 Kcal. 885

LUNES 21

Lentejas estofadas
Pechuga empanada con ensalada
Fruta

Hid. 75 Prot. 53 Lip. 17 Kcal. 661

MARTES 22

Puré de verdura
Huevos fritos con patatas
Lacteo

Hid. 107 Prot. 36 Lip. 31 Kcal. 846

MIÉRCOLES 3

Canelones de atún
Merluza con ensalada
Fruta

Hid. 93 Prot. 34 Lip. 34 Kcal. 825

JUEVES 24

Paella de carne
Solomillo con patatas
Lacteo

Hid. 102 Prot. 62 Lip. 26 Kcal. 883

VIERNES 26

Patatas con ternera
Albóndigas con ensalada
Lacteo

Hid. 76 Prot. 62 Lip. 20 Kcal. 731

LUNES 28

Sopa de cocido
Varitas de pescado con ensalada
Fruta

Hid. 67 Prot. 44 Lip. 29 Kcal. 714

MARTES 29

Lentejas estofadas
Pollo asado con patatas
Fruta

Hid. 73 Prot. 53 Lip. 6 Kcal. 555

MIÉRCOLES 30

NO LECTIVO

JUEVES 31

NO LECTIVO

*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural

Azúcar: 19,6 g
AGS: 7,1 g
Sal* (g): 1,5 g