



SAN FRANCISCO DE ASIS - FEBRERO 2019

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



04/02/2019

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Escalope con ensalada
Scallop with salad
Fruta en almibar
Fruit in syrup

Hid. 67 Prot 40 Lip 49 Kcal 893

11/02/2019

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad
Zumo
Fruit juice

Hid. 60 Prot. 18 Lip. 15 Kcal. 565

18/02/2019

Espaguetis con chorizo
Spaghetti with sausage
Hamburguesa con ensalada
Hamburger with salad
Fruta en almibar
Fruit in syrup

Hid. 86 Prot. 35 Lip. 40 Kcal. 855

25/02/2019

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
Filete de lomo con ensalada
Filet loin with salad
Zumo
Fruit juice

Hid. 67 Prot 40 Lip 49 Kcal 893

05/02/2019

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
Pollo asado con ensalada
Roast chicken with salad
Fruta
Fruit

Hid. 56 Prot 25 Lip 21 Kcal 524

12/02/2019

Paella Mixta
Mixed paella
Filete de merluza en salsa
Hake fillet in sauce
Fruta
Fruit

Hid. 85 Prot. 33 Lip. 21 Kcal. 668

19/02/2019

Cocido completo
Full cooked
Fruta
Fruit

Hid. 85 Prot. 33 Lip. 21 Kcal. 668

26/02/2019

Puré de Verduras
Puree vegetable
Albóndigas con tomate y zanahoria
Meatballs with tomato and carrot
Fruta
Fruit

Hid. 60 Prot 20 Lip 18 Kcal 542

06/02/2019

Arroz a la zamorana
Rice to the zamorana
Huevos cocidos con tomate
Eggs cooked with tomato
Lácteo
Lacteal

Hid. 109 Prot 24 Lip 30 Kcal 808

13/02/2019

Judías pintas estofadas
Pinto stewed string beans
Albóndigas en salsa verde
Meatballs in green sauce
Lácteo
Lacteal

Hid. 72 Prot. 33 Lip. 24 Kcal. 670

20/02/2019

Crema de puerro y zanahoria
Cream of leek and carrot
Librillos de jamón y queso
Booklets of ham and cheese
Lácteo
Lacteal

Hid. 87 Prot. 20 Lip. 48 Kcal. 858

27/02/2019

Macarrones con picadillo
Macaroni with mince
Merluza a la romana con ensalada
Roman hake with salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 80 Prot 53 Lip 33 Kcal 830

07/02/2019

Cocido completo
Full cooked
Fruta
Fruit

Hid. 85 Prot. 33 Lip. 21 Kcal. 668

14/02/2019

Coditos con tomate
Coditos with tomato
Filete de platija con ensalada
Plaice fillet and salad
Fruta
Fruit

Hid. 77 Prot. 28 Lip. 15 Kcal. 568

21/02/2019

Alubias blancas estofadas
Beans with sausage
Muslo de pollo con ensalada
Chicken leg with salad
Fruta
Fruit

Hid. 76 Prot. 60 Lip. 33 Kcal. 843

28/02/2019

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Roti de pavo al horno
Roti of turkey to the oven
Fruta
Fruit

Hid. 69 Prot. 54 Lip. 30 Kcal. 768

01/02/2019

Patatas a la riojana
Potatoes riojana style
Salchichas con ensalada
Sausages with salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 70 Prot. 34 Lip. 54 Kcal. 911

08/02/2019

Macarrones con picadillo
Macaroni with mince
Varitas de merluza con ensalada
Sticks of hake and salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 108 Prot. 24 Lip. 26 Kcal. 773

15/02/2019

Puré de Verduras
Puree vegetable
Pechuga de pollo con ensalada
Breast of chicken with salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 72 Prot. 33 Lip. 24 Kcal. 670

22/02/2019

Arroz con tomate
Tomato rice
Filete de merluza con ensalada
Hake fillet and salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 94 Prot 28 Lip 21 Kcal 685

Sal (g): 1,8 g*
AGS: 8,6 g
Azúcar: 20,8 g
*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural