

## MES: ENERO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones boloñesa Empanadillas de atún con ensalada mixta Fruta Calorías: 787    Lípidos: 37,3 Proteínas: 26,2    H. Carb.: 92,7	Lentejas riojana Huevos Villaroy Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla.) Panga con ensalada de tomate Yogur Calorías: 494    Lípidos: 28 Proteínas: 27,2    H. Carb.: 35,9	Arroz a banda (pescado) Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 529    Lípidos: 21,8 Proteínas: 28,9    H. Carb.: 54,2	Sopa de cocido con estrellas Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes rehogadas con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas cuadro Fruta Calorías: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Fideua con carne y verduras Bacalao rebozado con ensalada lechuga y maíz Fruta Calorías: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Judías blancas con patata y zanahoria Tortilla francesa Fruta Calorías: 518    Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 46,4	Arroz tres delicias (champiñón, jamón, guisantes) Palometa a la riojana Yogur Calorías: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Crema de hortalizas y legumbres (len, garb, pat, ceb) Lomo de cerdo a la naranja Fruta Calorías: 524    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,1    H. Carb.: 56,7
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis con jamón Limanda con lechuga y soja Fruta Calorías: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1	Lentejas guisadas con pimiento Tortilla de patata Yogur Calorías: 543    Lípidos: 19,3 Proteínas: 30,2    H. Carb.: 47,6	Crema de verduras (acelgas, patata, zanahoria, puerro) Pollo en pepitoria Fruta Calorías: 575    Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8    H. Carb.: 40	Paella (carne y verduras) Merluza empanada con lechuga y tomate Fruta Calorías: 619    Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7    H. Carb.: 51	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de calabacín Atún empanado con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Judías pintas estofadas con zanahoria Huevos Villaroy Fruta Calorías: 574    Lípidos: 26,7 Proteínas: 22    H. Carb.: 65,7			



## MES: ENERO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones boloñesa	Lentejas riojana	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla.)	Arroz a banda (pescado)	Sopa de cocido con fideos
<b>Jamón a la plancha</b>	<b>Tortilla de patata</b>	Panga con ensalada de tomate	Pollo asado con lechuga y zanahoria	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Calorias: 787    Lípidos: 37,3 Proteínas: 26,2    H. Carb.: 92,7	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63	Calorias: 494    Lípidos: 28 Proteínas: 27,2    H. Carb.: 35,9	Calorias: 529    Lípidos: 21,8 Proteínas: 28,9    H. Carb.: 54,2	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes rehogadas con jamón	<b>Macarrones con carne y verduras</b>	Judías blancas con patata y zanahoria	Arroz tres delicias (champiñón, jamón, guisantes)	Crema de hortalizas y legumbres (len, garb, pat, ceb)
Albóndigas caseras en salsa con patatas cuadro	Bacalao rebozado con ensalada lechuga y maíz	Tortilla francesa	Palometa a la riojana	Lomo de cerdo a la naranja
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Calorias: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Calorias: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Calorias: 518    Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 46,4	Calorias: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Calorias: 524    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,1    H. Carb.: 56,7
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis con jamón	Lentejas guisadas con pimiento	Crema de verduras (acelgas, patata, zanahoria, puerro)	Paella (carne y verduras)	Sopa de cocido con fideos
Limanda con lechuga y soja	Tortilla de patata	Pollo en pepitoria	Merluza empanada con lechuga y tomate	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Calorias: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1	Calorias: 543    Lípidos: 19,3 Proteínas: 30,2    H. Carb.: 47,6	Calorias: 575    Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8    H. Carb.: 40	Calorias: 619    Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7    H. Carb.: 51	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de calabacín	Judías pintas estofadas con zanahoria			
<b>Halibut con lechuga y zanahoria</b>	Huevos Villaroy			
Fruta	Fruta			
Calorias: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Calorias: 574    Lípidos: 26,7 Proteínas: 22    H. Carb.: 65,7			



# MENÚ PARA ALÉRGICOS AL HUEVO

Sección Catering  
Pol. Ind. Cabanillas 16-A  
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:  
www.proyectolabor.es  
proyectolabor@hotmail.com

## MES: ENERO

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones boloñesa	Lentejas riojana	Crema de champiñón (champiñón, patata, cebolla.)	Arroz a banda (pescado)	Sopa de cocido con fideos
<b>Jamón a la plancha</b>	<b>Sajonia a la plancha</b>	Panga con ensalada de tomate	Pollo asado con lechuga y zanahoria	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Calorias: 787    Lípidos: 37,3 Proteínas: 26,2    H. Carb.: 92,7	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63	Calorias: 494    Lípidos: 28 Proteínas: 27,2    H. Carb.: 35,9	Calorias: 529    Lípidos: 21,8 Proteínas: 28,9    H. Carb.: 54,2	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes rehogadas con jamón	<b>Macarrones con carne y verduras</b>	Judías blancas con patata y zanahoria	Arroz tres delicias (champiñón, jamón, guisantes)	Crema de hortalizas y legumbres (len, garb, pat, ceb)
<b>Albóndigas caseras en salsa con patatas cuadro</b>	Bacalao rebozado con ensalada lechuga y maíz	<b>Filete de pollo a la plancha</b>	Palometa a la riojana	Lomo de cerdo a la naranja
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Calorias: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Calorias: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Calorias: 518    Lípidos: 21,6 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 46,4	Calorias: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Calorias: 524    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,1    H. Carb.: 56,7
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espaguetis con jamón	Lentejas guisadas con pimiento	Crema de verduras (acelgas, patata, zanahoria, puerro)	Paella (carne y verduras)	Sopa de cocido con fideos
Limanda con lechuga y soja	<b>Filete a la plancha</b>	Pollo en pepitoria	Merluza empanada con lechuga y tomate	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Calorias: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1	Calorias: 543    Lípidos: 19,3 Proteínas: 30,2    H. Carb.: 47,6	Calorias: 575    Lípidos: 34,5 Proteínas: 28,8    H. Carb.: 40	Calorias: 619    Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7    H. Carb.: 51	Calorias: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de calabacín	Judías pintas estofadas con zanahoria			
<b>Halibut con lechuga y zanahoria</b>	<b>Salchichas con tomate</b>			
Fruta	Fruta			
Calorias: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Calorias: 574    Lípidos: 26,7 Proteínas: 22    H. Carb.: 65,7			

