

## LUNES

# COCINAS CENTRALES

7

VACACIONES

**14** Lentejas caseras  
(chorizo, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla y patata)

Lenguado empanado  
(pan, huevo y harina) con  
ensalada verde  
(lechuga, pimiento verde y  
aceitunas)

Naranja

**21** Patatas guisadas  
(zanahoria, tomate, pimiento y  
cebolla)

Merluza a la romana  
(huevo y harina) con  
ensalada verde (lechuga,  
pimiento verde y aceitunas)

Manzana

28

FIESTA

## MARTES

1

VACACIONES

**8** Espaguetis con salsa  
de tomate y atún

Huevos con bechamel  
y ensalada de  
colores (lechuga, tomate,  
zanahoria y maíz)

Melocotón en almíbar

**15** Crema de calabaza  
(calabaza, zanahoria, puerro  
y patata)

Tortilla de jamón con  
ensalada de colores  
(lechuga, tomate, zanahoria y  
maíz)

Natillas

**22** Crema de legumbres  
(lentejas, garbanzos, judías,  
puerro, patata y zanahoria)

Tortilla de calabacín  
con ensalada de  
colores (lechuga, tomate,  
zanahoria y maíz)

Actimel

**29** Lentejas con verduras  
(Lentejas, judías verdes,  
zanahoria, tomate, pimiento y  
cebolla)

Tortilla de bonito con  
ensalada de colores  
(lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Yogur

## MIÉRCOLES

2

VACACIONES

**9** Sopa de cocido  
(fideos y caldo)

Cocido completo  
(garbanzos, zanahoria,  
patata, puerro, chorizo,  
tocino y ternera)

Manzana

**16** Macarrones con  
salsa de tomate

Lacón al horno con  
zanahoria asada

Pera

**23** Arroz blanco con  
tomate frito

Pollo asado en salsa  
riojana (pimiento rojo y  
verde, cebolla y zanahoria)

Mandarina

**30** Caracolas (pasta) con  
salsa de tomate y  
champiñón

Lomo al horno con  
pimientos asados

Pera

## JUEVES

3

VACACIONES

**10** Guiso de patatas con  
verduras (zanahoria,  
tomate, pimiento y cebolla)

Perca al horno en salsa  
verde (guisantes)

Mandarina

**17** Pochas guisadas con  
verduras (judías blancas,  
judías verdes, zanahoria,  
tomate, pimiento y cebolla)

Caballa en aceite con  
patatas chips

Plátano

**24** Puré de zanahorias  
(zanahoria, puerro y  
patata)

Bacalao Orly (rebozado  
con harina) con  
ensalada verde  
(lechuga, pimiento verde y  
aceitunas)

Pera

**31** Sopa de pescado  
(arroz, pescadilla y  
palometa)

Ragout de ternera  
guisado (champiñón,  
zanahoria y guisantes)

Mandarina

## VIERNES

4

VACACIONES

**11** Judías pintas con  
verduras (judías pintas,  
judías verdes, zanahoria,  
tomate, pimiento y cebolla)

Salchichas de pavo  
con salsas de tomate  
y patatas fritas

Pera

**18** Judías verdes  
rehogadas con  
patatas

Albóndigas de  
ternera en salsa de  
setas

Mandarina

**25** Sopa de cocido  
(fideos y caldo)

Cocido completo  
(garbanzos, zanahoria,  
patata, puerro, chorizo,  
tocino y ternera)

Plátano

Hidra. car.: 53 % - Proteínas: 16%  
Grasas: 30% - Kcalorías: 675  
Ca: 194 mg Vit.A: 49 mg -  
Fe: 3.0 mg G.sat: 3.0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%  
Grasas: 33% - Kcalorías: 688  
Ca: 179 mg Vit.A: 81 mg -  
Fe: 4.2 mg G.sat: 3.5 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 655  
Ca: 190 mg Vit.A: 45 mg -  
Fe: 4.4 mg G.sat: 3.4 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 15%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca: 167 mg Vit.A: 60 mg -  
Fe: 3.1 mg G.sat: 4.0%



## MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - HOLIDAY
- 2 **X** - HOLIDAY
- 3 **J** - HOLIDAY
- 4 **V** - HOLIDAY
- 7 **L** - HOLIDAY
- 8 **M** - Spaguetti with tomato sauce and tuna - Eggs with bechamel and color salad - Peaches
- 9 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Appel
- 10 **J** - Stewed potatoes with vegetables - Baked Perch with green sauce - Mandarin
- 11 **V** - Stewed pinto beans with vegetables - Turkey sausage in tomato sauce with potato chips - Pear
- 14 **L** - Lentil stew - Breaded sole with green salad -Orange
- 15 **M** - Cream of squash soup - Ham omelet with color salad - Custard
- 16 **X** -Macaroni with tomato sauce - Baked pork shoulder roast carrot - Pear
- 17 **J** - White beans with vegetables - Mackerel in oil with potato chips - Banana
- 18 **V** - Sautéed green beans with potatoes - Veal meatballs in mushroom sauce - Mandarin
- 21 **L** - Stewed potatoes- Breaded fried hake with color salad -Appel
- 22 **M** - Vegetables Cream - Zucchini omelet with color salad - Actimel
- 23 **X** - Rice with tomato sauce - Rioja roasted chicken in sauce (peppers) - Mandarin
- 24 **J** - Pureed carrots - Only battered cod with green salad - Pear
- 25 **V** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
- 28 **L** - PARTY
- 29 **M** - Stewed lentils with vegetables- Tuna omelet with color salad - Yogurt
- 30 **X** - Pasta with tomato and mushroom sauce - Baked pork loin with roasted peppers - Pear
- 31 **J** - Fish soup - Ragout of veal stew - Mandarin

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **M** - VACACIONES
- 2 **X** - VACACIONES
- 3 **J** - VACACIONES
- 4 **V** - VACACIONES
- 7 **L** - VACACIONES
- 8 **M** - CREMA DE PUERROS - PESCADILLA - FRUTA
- 9 **X** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN, ENSALADA - FRUTA
- 10 **J** - COLILFOR - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 11 **V** - PURÉ DE VERDURAS - CHULETA DE SAGONIA - FRUTA
- 14 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 15 **M** -ESPARRAGOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 16 **X** - BRÓCOLI - SARDINITAS, ENSALADA - FRUTA
- 17 **J** - MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 18 **V** - SOPA DE SÉMOLA - HUEVOS AL PLATO CON ENSALADA - FRUTA
- 21 **L** - COLES DE BRUSELAS- PIZZA DE YORK - FRUTA
- 22 **M** - ENSALADA MIXTA - BACALADITOS - FRUTA
- 23 **X** - BERENJENAS A LA PLANCHA - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 24 **J** - SOPA DE ARROZ - TORTILLA DE JAMÓN, ENSALADA - FRUTA
- 25 **V** - ENSALADA MIXTA - HAMBURGUESAS DE TERNERA - FRUTA
- 28 **L** - FIESTA
- 29 **M** - ARROZ CON TOMATE - PAVO CON ENSALADA - FRUTA
- 30 **X** - CREMA DE CALABACÍN - CAZÓN - FRUTA
- 31 **J** - ENSALADA MIXTA - SAN JACOBO - FRUTA



Enero 2013