

Enero 2025

SEMANA 1

Tipo de Plato	Lunes 01	Martes 02	Miercoles 03	Jueves 04	Viernes 05
PRIMEROS PLATOS					
PRIMEROS PLATOS 2					
SEGUNDOS PLATOS					
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS					
POSTRES					
PAN					

SEMANA 2

Tipo de Plato	Lunes 08	Martes 09	Miercoles 08	Jueves 09	Viernes 10
PRIMEROS PLATOS			ESPAGUETIS AL AJILLO 135 gr pasta hervida = 3 raciones	SOPA DE COCIDO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	ARROZ A LA NAPOLITANA 114 gr de arroz cocido = 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	FESTIVO	NO LECTIVO	LOMO A LA PLANCHA	COCIDO COMPLETO 137,5 gr GARBANZO HERVIDOS = 2,5 raciones	ABADEJO A LA PLANCHA
GUARNICIONES,			ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
POSTRES			FRUTA 100 g= 1 racion	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 100 g= 1 racion
PAN			PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion

SEMANA 3

Tipo de Plato	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
PRIMEROS PLATOS	MACARRONES A LA BOLONESA 157,5 gr pasta hervida = 3,5 raciones	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 165 gr ALUBIAS HERVIDAS = 3 raciones	ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑON 114 gr de arroz cocido = 3 raciones	SOPA DE PICADILLO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	JUDÍAS VERDES CON TOMATE 250 gr judía verde = 1 ración + 130 gr patata hervida = 2 raciones
SEGUNDOS PLATOS	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	POLLO AL CHILINDRON	LENGUADINA AL HORNO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		PATATAS DADO 60 GR PATATAS FRITAS = 2 RACIONES	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion
PAN	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion

SEMANA 4

Tipo de Plato	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
PRIMEROS PLATOS	ARROZ CON TOMATE 114 gr de arroz cocido = 3 raciones	SOPA DE COCIDO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	CREMA DE CALABACIN 130 gr patata hervida = 2 raciones	LENTEJAS ESTOFADAS 100 gr LENTEJAS HERVIDAS= 2 raciones	CODITOS CON PESTO 135 gr pasta hervida = 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	ABADEJO AL HORNO	COCIDO COMPLETO 137,5 gr GARBANZO HERVIDOS = 2,5 raciones	SALCHICHAS DE PAVO	POLLO ASADO	TORTILLA FRANCESA CON QUESO
GUARNICIONES,	LECHUGA Y ZANAHORIA		PATATAS FRITAS 30 GR PATATAS FRITAS =1 RACION	ARROZ SALTEADO 38 gr de arroz cocido= 1 racion	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS
POSTRES	FRUTA 100 g= 1 racion	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion
PAN	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion

SEMANA 5

Tipo de Plato	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
PRIMEROS PLATOS	SOPA MINISTRONE 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 165 gr ALUBIAS HERVIDAS = 3 raciones	ESPAGUETIS CON TOMATE 135 gr pasta hervida = 3 raciones	CREMA DE CALABAZA 130 gr patata hervida = 2 raciones	LENTEJAS A LA JARDINERA 150 gr LENTEJAS HERVIDAS= 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO	TORTILLA DE CALABACIN	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO	MAGRO ADOBADO	LENGUADINA A LA PLANCHA
GUARNICIONES,	PATATAS ASADAS 162,5 gr patata hervida = 2,5 raciones	LECHUGA Y ZANAHORIA	SALTEADO DE VERDURAS	ARROZ PILAF 38 gr de arroz cocido= 1 racion	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion	FRUTA 100 g= 1 racion
PAN	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion	PAN 40 g=2 racion