

Febrero 2025

SEMANA 1

Tipo de Plato	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
PRIMEROS PLATOS	JUDÍAS VERDES AL AJILLO 250 gr judía verde = 1 ración + 97,5 gr patata hervida = 1,5 raciones	ESPAGUETIS AL AJILLO 135 gr pasta hervida =3 raciones	SOPA DE COCIDO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	PAELLA 114gr de arroz cocido= 3 raciones	CREMA DE ZANAHORIA 195 gr patata hervida = 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	LACÓN A LA GALLEGA 65 gr patata hervida = 1 ración	MERLUZA A LA PLANCHA	COCIDO COMPLETO 110 gr GARBANZO HERVIDOS= 2 raciones	POLLO AL LIMON	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
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 2

Tipo de Plato	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
PRIMEROS PLATOS	CODITOS A LA BOLONESA 157,5 gr pasta hervida = 3,5 raciones	CREMA DE PUERROS 130 gr patata hervida = 2 raciones	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 150 gr LENTEJAS HERVIDAS= 3 raciones	ARROZ CON TOMATE 114gr de arroz cocido= 3 raciones	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 165gr ALUBIAS HERVIDAS = 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	FILETE DE MERLUZA A LA LPLANCHA	POLLO A LA PLANCHA	ABADEJO A LA PLANCHA	LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PATATAS FRITAS 30 gr PATATAS FRITAS = 1 ración	LECHUGA Y ZANAHORIA	CHAMPIÑONES SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS VERDES
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 3

Tipo de Plato	Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
PRIMEROS PLATOS	CREMA DE CALABAZA 162,5 gr patata hervida = 2,5 raciones	MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS 135 gr pasta hervida =3 raciones	SALTEADO DE GUISANTES CON JAMÓN 200 gr guisantes hervida = 2 raciones	SOPA DE PICADILLO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 165 gr GARBANZO HERVIDOS= 3 raciones
SEGUNDOS PLATOS	ALBONDIGAS A LA HORTELANA	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO	FILETE DE TERNERA	JAMONCITOS DE POLLO ASADS	TORTILLA DE CALABACIN
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	PATATAS DADO 30 gr PATATAS FRITAS = 1 ración	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y QUESO	ARROZ 38 gr de arroz cocido= 1 racion	PATATAS ASADAS 130 gr patata hervida = 2 raciones	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
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 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
PRIMEROS PLATOS	ARROZ CON MAGRO 133 gr de arroz cocido= 3,5 raciones	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 150 gr LENTEJAS HERVIDAS= 3 raciones	CREMA DE CALABACIN 130 gr PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	SOPA DE COCIDO 14 GR PASTA CRUDA en la sopa=1 RACION	NO LECTIVO
SEGUNDOS PLATOS	ABADEJO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	POLLO ASADO	COCIDO COMPLETO 110 gr GARBANZO HERVIDOS= 2 raciones	
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	PATATAS FRITAS 30 gr PATATAS FRITAS = 1 ración		
POSTRES	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	