

Lunes

Todos los que hacemos posible el funcionamiento de esta empresa queremos desearles una Feliz Navidad y un próspero año 2018

4

Martes



5

Miércoles



6

Jueves



7

Viernes



1

Sopa de ave con lluvia
Burger meat (hamburguesa) a la jardinera c/ patatas
Yogur y pan
Kcal: 519 Prot: 22G Lip: 20G Hc: 64G
Cena suaverida: Tortilla francesa con verduras

Macarrones a la boloñesa
F. de merluza con verduritas
Yogur y pan
Kcal: 490 Prot: 20G Lip: 17G Hc: 60G
Cena suaverida: Pollo con ensalada mixta

Lentejas a la riojana
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate
Fruta y pan
Kcal: 421 Prot: 18G Lip: 15G Hc: 48G
Cena suaverida: Lomo con verduras



Judías verdes rehogadas con tomate
Burger meat (albóndigas) en salsa con cachelos
Yogur y pan
Kcal: 448 Prot: 20G Lip: 18G Hc: 49G
Cena suaverida: Tortilla de queso con ensalada

Alubias ecológicas estofadas
Salchichas de pavo en salsa con rodaja de tomate
Fruta y pan
Kcal: 426 Prot: 16G Lip: 18G Hc: 45G
Cena suaverida: Fil. de pescado c/ verduras

Patatas quisadas con verduras
Tortilla francesa de jamón con ensalada
Fruta y pan
Kcal: 514 Prot: 20G Lip: 21G Hc: 56G
Cena suaverida: Pollo asado con jardinera

Arroz con salsa de tomate
F. de bacalao con zanahorias
Fruta y pan
Kcal: 412 Prot: 19G Lip: 25G Hc: 40G
Cena suaverida: Escalope con ensalada

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos ecol., pollo, chor. y verd.)
Yogur y pan
Kcal: 509 Prot: 19G Lip: 13G Hc: 75G
Cena suaverida: Fil. de pescado con ensalada

Lentejas ecológicas estofadas
Tortilla española con loncha de york
Yogur y pan
Kcal: 520 Prot: 23G Lip: 20G Hc: 61G
Cena suaverida: Pescado c/ verdura

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo asados con patatas panadera
Fruta y pan
Kcal: 417 Prot: 18G Lip: 12G Hc: 55G
Cena suaverida: Fil. De ternera con ensalada

Crema de zanahoria c/picatostes
Fil. Sajonia en su jugo con rodaja de tomate
Fruta y pan
Kcal: 506 Prot: 20G Lip: 14G Hc: 70G
Cena suaverida: Tortilla de atún con verduritas

Judías blancas ecológicas c/ verduras
Fil. de merluza con ensalada verde
Fruta y pan
Kcal: 370 Prot: 18G Lip: 11G Hc: 43G
Cena suaverida: Cinta de lomo con arroz



Puré de hortalizas de temporada
Filete de ternera con cachelos
Fruta y pan
Kcal: 483 Prot: 22G Lip: 17G Hc: 59G
Cena suaverida: Fil. De pavo con verdura

Fideuá
Albóndigas de merluza con jardinera
Fruta y pan
Kcal: 480 Prot: 20G Lip: 11G Hc: 66G
Cena suaverida: Tortilla francesa c/ ensalada

Patatas guisadas con verduras
Magro con tomate
Fruta y pan
Kcal: 399 Prot: 17G Lip: 12G Hc: 53G
Cena suaverida: F. de pollo con ensalada

Sopa de cocido
Cocido completo (garbanzos ecol., pollo, chor. y verd.)
Yogur y pan
Kcal: 509 Prot: 19G Lip: 13G Hc: 75G
Cena suaverida: F. de lenuado con verdura