

MENÚ 17 DEL 19 AL 23 DE ENERO

C.P.I.F.P. San Blas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Leche, café, cacao puro, pan integral, cereales integrales, fruta y frutos secos (lunes yogur, miércoles bizcocho casero y viernes jamón serrano y tomate)				
	519 Kcal				
Media Mañana	Bocadillo de salchichón (442Kcal)+fruta	Bocadillo de jamón york plancha (383Kcal)+ fruta	Bocadillo de atún con tomate (244Kcal)+ fruta	Bocadillo de tortilla de jamón york(355Kcal)+ fruta	Bocadillo de jamon serrano(305Kcal)+fruta
	492Kcal	462Kcal	355Kcal	515Kcal	294Kcal
Comida	-Lentejas con arroz(432Kcal) -Tortilla de calabacin y patata)(150Kcal) -fruta	-Tallarines con pollo y verduras (375Kcal) -Bacalao con pimientos (310Kcal) -fruta	-Hervido de Judías verdes(246Kcal) -Albóndigas con tomate (322Kcal) -yogur	-Potaje de judías pintas(404Kcal) -Cabracho al horno (patatas)(294Kcal) -fruta	-Risotto de setas(369Kcal) -Huevos plancha (patatas)(363Kcal) 942Kcal
	880Kcal	845Kcal	890Kcal	889Kcal	
Merienda	Bocadillo de queso semi y mermelada (369Kcal)+fruta	Leche + bizcocho casero (244Kcal)+ fruta	Sándwich mixto (290Kcal)+fruta	Bocadillo de longaniza(412Kcal)+ fruta	Bocadillo de lomo con pimiento(664Kcal)
	420Kcal	344Kcal	350Kcal	433Kcal	714Kcal
Cena	-Crema de calabaza(130Kcal) -Alitas horno (champiñones)(332Kcal) -fruta	-Acelgas salteadas 234Kcal) -Magro empanado (zanahoria crujiente) (390Kcal) -fruta	-Sopa de pollo1 56Kcal) -Salmon con cebolla(283Kcal) -fruta	-Menestra de verduras(265Kcal) -Pechuga a la plancha(ensalada) (320Kcal) -yogur	
	600Kcal	748Kcal	615Kcal	852Kcal	