



MARZO 2009



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES

2

- Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes de soja
- Canelones gratinados
- Filete de merluza orly con espinacas rehogadas
- Fruta - Batido sabores

Crema de champiñones
Lomo plancha con ensalada
Fruta

815 Kcal - 42.3 Prot - 34.8 Lip - 87.5 Hc

MARTES

3

- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas
- Arroz de cocido
- Cocido madrileño
- Fruta - Batido sabores

Menestra con jamón
Tortilla de cebolla con queso fresco
Fruta

765.2 Kcal - 31.2 Prot - 28.4 Lip - 82.8 Hc

MIERCOLES

4

- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, sésamo
- Guisado de ternera
- Lenguado al horno con nabo crujiente
- Yogurt

Ensalada mixta
Pizza cuatro estaciones
Fruta

747 Kcal - 37.4 Prot - 27.1 Lip - 87.2 Hc

JUEVES

5

- Pan - Lechuga, tomate, pasas, york
- Fabada vegetal
- Albóndigas con cous - cous
- Fruta - Batido sabores

Sopa de fideos
Pescadilla a la andaluza con patatas
Yogurt

802.5 Kcal - 37 Prot - 28.9 Lip - 81 Hc

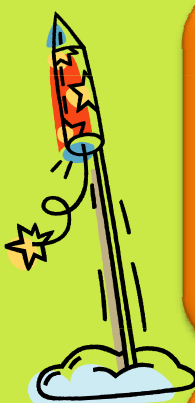
VIERNES

6

- Pan - Frutos secos
- Arroz a banda con ajoaceite
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta - Batido sabores

Hervido valenciano
Croquetas de atún y ensalada
Fruta

789.5 Kcal - 34.7 Prot - 25.4 Lip - 98.9 Hc



9

- Pan - Lechuga, tomate, pepino, pipas
- Sopa de fideos
- Longanizas con pisto
- Fruta - Batido sabores

Crema calabacín
Huevos rellenos con ensalada
Fruta

761.3 Kcal - 29.9 Prot - 27.1 Lip - 82.6 Hc

10

- Lechuga, tomate, manzana, bacon
- Patatas con bacalao
- Pizza napolitana (york, tomate, olivas, queso)
- Danonino - beber

Ensalada valenciana
Arroz blanco con tomate
Fruta

817.6 Kcal - 34 Prot - 27.5 Lip - 87.4 Hc

11

- Pan - Lechuga, tomate, maíz, atún
- Crema de garbanzos con tostones
- Pollo al horno con manzana
- Fruta - Batido sabores

Espinacas a la crema
Hamburguesa de pescado
Fruta

745 Kcal - 33.7 Prot - 27.8 Lip - 88.2 Hc

12

- Pan - Lechuga, zanahoria, pimienta, queso
- Espirales boloñesa (carlota, carne picada)
- Merluza en salsa verde
- Fruta - Batido sabores

Ternera empanada
con champiñones
Yogurt

771 Kcal - 34.4 Prot - 27.1 Lip - 82.7 Hc

13

COMIDA DE FALLAS

23

- Pan - Lechuga, tomate, piña, york
- Tallarines carbonara (bacon, cebolla, nata, queso)
- "Doré" de merluza con guisantes salteadas
- Fruta en almíbar

Patatas gratinadas
Pollo al horno con verduras
Fruta - Leche

798.8 Kcal - 30.8 Prot - 29.8 Lip - 91.2 Hc

24

- Pan - Lechuga, maíz, espárragos, olivas
- Hervido valenciano
- Lomo a la plancha con tomate natural
- Fruta - Batido sabores

Consomé
Lenguado a la plancha con carlota y mahonesa
Fruta

713.6 Kcal - 30.5 Prot - 27.4 Lip - 83.9 Hc

25

- Pan - Lechuga, tomate, carlota, pepino
- Arroz milanesa
- Huevos rellenos de atún con loncha de queso
- Fruta - Batido sabores

Pastel de verduras
Longanizas con pisto
Fruta

787.4 Kcal - 32 Prot - 26.3 Lip - 90.7 Hc

26

- Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi
- Sopa maravilla
- Pechuga a la plancha con patatas asadas
- Yogurt

Crema de zanahoria
Figuritas merluza con ensalada
Fruta

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.1 Lip - 71.6 Hc

27

- Pan - Lechuga, tomate, atún, huevo duro
- Lentejas juliana
- Emperador a la plancha con champiñones
- Fruta - Batido sabores

Ensalada verde
Macarrones gratinados
Yogurt

732 Kcal - 38.4 Prot - 25.4 Lip - 82.3 Hc

30

- Pan - Lechuga, tomate, queso, pipas, olivas
- Arroz "en fesols i naps"
- Tortilla de zanahoria con pavo
- Fruta - Batido sabores

Crema de verduras
Pechuga plancha con aros cebolla
Fruta

766.2 Kcal - 33 Prot - 27.46 Lip - 89.8 Hc

31

- Pan - Lechuga, tomate, lombarda, maíz, carlota
- Sopa de marisco
- Carne empanada con patatas
- Helado

Rollitos de york con espinacas
Lenguado en papillote
Fruta

772.1 Kcal - 36.7 Prot - 27.3 Lip - 82.2 Hc

Adivina, Adivinanza:

¿QUE SEÑORITA VA POR EL MERCADO CON SU COLA VERDE Y SU TRAJE MORADO?

- LA BERENGENA
- LA CHIRIVIA
- LA COLIFLOR

SOY LA FRUTA CANTARINA, SOY LA FRUTA BAILARINA, POR ESO MI NOMBRE TODO EL MUNDO LO ADIVINA ¿QUE FRUTA SOY?

- LA CEREZA
- LA MANDARINA
- LA SANDIA

BLANCA POR DENTRO, VERDE POR FUERA. SI QUIERES QUE TE LO DIGA. ¡ESPERA, ESPERA!

- EL CHAMPIÑÓN
- EL AJO
- EL CALABACIN

- LA PIÑA
- LA CIRUELA
- LA PERA

UN PALITO MUY DERECHITO Y EN SU CABEZA UN SOMBRERITO

RINCÓN DE HÁBITOS:
¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!
Ayudar a poner y recoger la mesa

También contamos con menú de dieta blanda, menú infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.