



**COMIDAS**

**FEBRERO 2022**



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.mssi.gob.es>. El pan incluido será en torno a 40-60 g.

**Energía total:** 1816.42 kcal.

**Proteínas total :** 17.52 %

**H. Carbono total :** 50.6 %

**Lípidos total:** 32.68 %.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Media
31 Guiso marinero Pollo guisado con verduras Fruta	1 Lentejas con verduras Merluza romana /ensalada Fruta	2 Pasta con atún y tomate con queso rallado Albóndigas en salsa Fruta	3 Arroz a la zamorana Croquetas /ensalada de tomate Fruta	4 Potaje garbanzos Estofado de ternera Yogur	Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % H. Carbono: 49.1 % Lípidos: 31.18 %
7 Alubias blancas con verduras Halibut en salsa Fruta	8 Puré de verduras Chuleta Sajonia/p.fritas Fruta	9 Espaguetis boloñesa Varitas de pescado/ ensalada de tomate Fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta	11 Patatas guisadas con carne de ternera Tortilla de atún/ensalada Yogur	Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % H. Carbono: 42.1 % Lípidos: 35.45%
14 Crema de calabacín Burguer de pollo/p.fritas Fruta	15 Ensalada campera Flamenquines de york y queso Fruta	16 Patatas a la Riojana Merluza romana /ensalada de tomate Fruta	17 Judías pintas Bacalao con tomate Fruta	18 Ensalada de espirales Salchichas f/p.fritas Yogur	Kcal: 605.72 Proteínas: 23.49% H. Carbono: 45.1 % Lípidos: 31.67 %
21 Judías verdes con zanahoria Escalopes de ternera/p.fritas Fruta	22 Crema de calabaza Estofado de cerdo con verduras Fruta	23 Sopa de puchero Filetes de pollo/p.fritas Fruta	24 Patatas con calamares Empanadillas/ ensalada Fruta	25 Arroz con pollo Halibut en salsa Yogur	Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % H. Carbono: 42.1 % Lípidos: 35.45%
28 NO LECTIVO					