CGIO. ANGELES CUSTODIOS

NO LACTEO, NO MIEL, NO NUEZ

febrero 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 777 HC 100 Lip 24 Prot 42 Alubias rojas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	**2** Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29 Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta de temporada
5 Kcal 675 HC 87 Lip 25 Prot 28 Crema de calabaza local con picatostes Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	**6** Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	**7** Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45 Alubias blancas con verduras locales Gallo san pedro al horno con ensalada Fruta de temporada	**8** Kcal 720 HC 89 Lip 19 Prot 51 Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Postre de soja	**9** Kcal 938 HC 110 Lip 37 Prot 41 Garbanzos estofados Salmon al horno panadera Fruta de temporada
12 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40 Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	**13** Kcal 843 HC 87 Lip 39 Prot 40 Marmitako Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	**14** Kcal 827 HC 110 Lip 24 Prot 45 Lentejas con arroz integral Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	**15** Kcal 698 HC 86 Lip 23 Prot 38 Crema de purrusalda con picatostes Lomo adobado con patatas fritas Postre de soja	**16** Kcal 742 HC 119 Lip 13 Prot 42 Paella vegetal Bacalao a la riojana Fruta de temporada
19 Kcal 735 HC 92 Lip 24 Prot 38 Brocoli con patatas Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	**20** Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45 Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	**21** Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	**22** Kcal 658 HC 75 Lip 23 Prot 38 Crema de verduras locales con picatostes Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre de soja	**23** Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33 Caracolillos con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada
26 Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54 Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	**27** Kcal 768 HC 97 Lip 18 Prot 52 Lentejas con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Postre de soja	**28** Kcal 752 HC 79 Lip 35 Prot 33 Patatas a la riojana Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	**29** Kcal 813 HC 103 Lip 25 Prot 48 Garbanzos con verduras locales Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.