

IN SITU RUTA 2

TIPO MENÚ: Normal

OCTUBRE-08			1 Arroz con tomate Filete de merluza con limón Actimel Kcal 907 P. 40 Lip. 32 H.C. 142	2 Alubias rojas con verdura Escalope de ternera con lechuga Helado Kcal 957 P. 49 Lip. 42 H.C. 99	3 Vainas rehogadas Albóndigas de carne caseras en salsa Fruta Kcal 908 P. 41 Lip. 43 H.C. 105	
	6 Arroz con mejillones Salchichas con patatas Fruta Kcal 1010 P. 28 Lip. 45 H.C. 128	7 Lentejas caseras Guisado de ternera con verdura Actimel Kcal 987 P. 69 Lip. 30 H.C. 115	8 Alubias blancas c/verdura Pechuga pavo con lechuga Fruta Kcal 945 P. 51 Lip. 34 H.C. 114	9 Puré de verduras Pescado fresco romana con limón Yogurt Kcal 926 P. 45 Lip. 36 H.C. 112	10 Patatas en salsa verde Filete guiarra empanado c/lechuga Fruta Kcal 993 P. 42 Lip. 44 H.C. 112	
	13 Lentejas con chorizo Filete de panga con ensalada Fruta Kcal 965 P. 50 Lip. 36 H.C. 114	14 Crema de verdura Muslo de pollo con ensalada Danisísimo Kcal 897 P. 55 Lip. 36 H.C. 93	15 Cocido de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal 1068 P. 42 Lip. 45 H.C. 126	16 Macarrones con tomate Merluza romana con mahonesa Yogurt Kcal 1045 P. 47 Lip. 47 H.C. 117	17 Alubias rojas con verdura Estofado ternera en salsa de champiñón Fruta Kcal 950 P. 50 Lip. 30 H.C. 120	
	20 Espaguetis salteados Huevos con calamares Fruta Kcal 967 P. 34 Lip. 42 H.C. 118	21 Guisantes estofados Filete de ternera empanado c/lechuga Yogurt Kcal 961 P. 46 Lip. 38 H.C. 115	22 Lentejas con verdura Bonito con tomate Fruta Kcal 977 P. 51 Lip. 40 H.C. 106	23 Patatas a la riojana Pechuga de pavo en salsa Natillas Kcal 970 P. 45 Lip. 40 H.C. 118	24 Sopa de fideo Albóndigas en salsa jardinera Fruta Kcal 905 P. 44 Lip. 45 H.C. 97	
	27 Arroz con tomate natural Huevos fritos con patatas Fruta Kcal 1033 P. 31 Lip. 36 H.C. 135	28 Vainas con patatas Filete de merluza con limón Yogurt Kcal 865 P. 42 Lip. 37 H.C. 95	29 Lentejas con verdura Lomo fresco con piperrada Fruta Kcal 1041 P. 51 Lip. 43 H.C. 115	30 Sopa de lluvia Redondo ternera en su jugo Yogurt Kcal 895 P. 52 Lip. 32 H.C. 100	31 Patatas a la riojana Filete de panga con ensalada Fruta Kcal 931 P. 39 Lip. 37 H.C. 115	
	NOVIEMBRE-08	3 Coditos con tomate Filete merluza con lechuga Actimel Kcal 934 P. 45 Lip. 36 H.C. 125	4 Vainas con bacon Muslo de pollo con patatas Fruta Kcal 934 P. 51 Lip. 34 H.C. 112	5 Alubias blancas con verdura Tortilla de patata con ensalada Yogurt Kcal 1009 P. 41 Lip. 42 H.C. 122	6 Arroz con tomate Filete de panga con mahonesa Fruta Kcal 1088 P. 35 Lip. 42 H.C. 147	7 Patatas a la riojana Guisado ternera en su jugo Fruta Kcal 938 P. 43 Lip. 33 H.C. 118
		10 Macarrones con chorizo Huevos fritos con patatas Fruta Kcal 972 P. 29 Lip. 39 H.C. 132	11 Sopa de lluvia Muslo de pollo asado con lechuga Yogurt Kcal 911 P. 86 Lip. 30 H.C. 77	12 Garbanzos con verduras Filete de ternera plancha c/ensalada Fruta Kcal 977 P. 47 Lip. 37 H.C. 118	13 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Natillas Kcal 978 P. 51 Lip. 38 H.C. 110	14 Porrusalda Filete ruso con tomate natural Fruta Kcal 968 P. 41 Lip. 43 H.C. 105
		17 Espaguetis salteados Filete de panga romana c/lechuga Danonino Kcal 902 P. 44 Lip. 35 H.C. 122	18 Lentejas estofadas Pechuga pavo en salsa Fruta Kcal 961 P. 53 Lip. 33 H.C. 115	19 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal 994 P. 39 Lip. 45 H.C. 110	20 Arroz con tomate Pescado fresco con limón Yogurt Kcal 988 P. 40 Lip. 32 H.C. 142	21 Puré de calabaza Guisado ternera en salsa Fruta Kcal 920 P. 43 Lip. 30 H.C. 119
		24 Arroz tres delicias Bocaditos de pollo con patatas Fruta Kcal 1102 P. 50 Lip. 35 H.C. 152	25 Patatas a la riojana Merluza romana con ensalada Danisísimo Kcal 938 P. 44 Lip. 38 H.C. 110	26 Lentejas caseras Redondo de ternera en su jugo Fruta Kcal 973 P. 54 Lip. 31 H.C. 117	27 Alubias rojas con verdura Jamón york con ensalada Yogurt Kcal 1048 P. 48 Lip. 54 H.C. 96	28 Espinacas con bechamel Escalope de guiarra con pimientos Fruta Kcal 958 P. 39 Lip. 40 H.C. 113
DICIEMBRE-08	1 Lentejas con verdura Huevos fritos con patatas Fruta Kcal 952 P. 37 Lip. 37 H.C. 123	2 Espaguetis salteados Escalope ternera con lechuga Yogurt Kcal 963 P. 47 Lip. 33 H.C. 124	3 Patatas a la riojana Merluza romana con limón Danonino Kcal 938 P. 44 Lip. 38 H.C. 110	4 Puré de verduras Albóndigas jardinera Fruta Kcal 968 P. 41 Lip. 43 H.C. 105	5 Arroz con tomate Croquetas con york y ensalada Yogurt Kcal 1077 P. 35 Lip. 43 H.C. 141	
		9 Porrusalda Came guisada ternera en su jugo Yogurt Kcal 921 P. 48 Lip. 33 H.C. 110	10 Sopa de fideo Bonito con tomate Fruta Kcal 930 P. 45 Lip. 46 H.C. 85	11 Alubias blancas con verdura Tortilla de patata c/ ensalada Natillas Kcal 1046 P. 39 Lip. 46 H.C. 125	12 Patatas en salsa verde Filete ruso con tomate natural Fruta Kcal 1051 P. 45 Lip. 47 H.C. 119	
	15 Macarrones Boloñesa Salchichas con patatas Fruta Kcal 1004 P. 33 Lip. 43 H.C. 125	16 Lentejas con verdura Pechuga de pavo rebozada con lechuga Danisísimo Kcal 941 P. 59 Lip. 33 H.C. 107	17 Patatas a la riojana Filete de merluza con mahonesa Fruta Kcal 974 P. 36 Lip. 45 H.C. 109	18 Vainas rehogadas Redondo ternera en su jugo Actimel Kcal 921 P. 49 Lip. 34 H.C. 104	19 Sopa de estrellas Filete de panga con lechuga Fruta Kcal 826 P. 39 Lip. 32 H.C. 99	
	22 Lentejas con verdura Lomos merluza con lechuga Fruta Kcal 951 P. 49 Lip. 34 H.C. 119	23 Espaguetis salteados Pechugas en salsa champiñón Lácteo Kcal 988 P. 48 Lip. 33 H.C. 130				