

Centro MARIA AUXILIADORA
 Ciudad SALAMANCA
 Nº copias

feb-12

Día	Primer plato	Postre	Valor nutritivo	
MIERCOLES 1	PATATAS CON COSTILLA	FRUTA	Proteínas	35
			Lípidos	30
			h.c.	110
			Calorías	900
JUEVES 2	CREMA DE VERDURAS	LACTEO	Proteínas	33
			Lípidos	27
			h.c.	118
			Calorías	905
VIERNES 3	GARBANZOS GUISADOS	FRUTA	Proteínas	32
			Lípidos	25
			h.c.	114
			Calorías	899
LUNES 6	JUDIAS VERDES CON TOMATE	LACTEO	Proteínas	30
			Lípidos	24
			h.c.	100
			Calorías	960,5
MARTES 7	PAELLA DE POLLO	FRUTA	Proteínas	35
			Lípidos	22
			h.c.	120
			Calorías	890
MIERCOLES 8	GARBANZOS GUISADOS	LACTEO	Proteínas	32
			Lípidos	28
			h.c.	120
			Calorías	950,5
JUEVES 9	SOPA DE PESCADO	FRUTA	Proteínas	35
			Lípidos	28
			h.c.	110
			Calorías	925,5
VIERNES 10	PATATAS MENEAS	LACTEO	Proteínas	31
			Lípidos	23
			h.c.	122
			Calorías	975
LUNES 13	JUDIAS VERDES CON BACON	FRUTA	Proteínas	33
			Lípidos	25
			h.c.	125
			Calorías	870
MARTES 14	SPAGUETIS CON ATUN	FRUTA	Proteínas	38
			Lípidos	27
			h.c.	128
			Calorías	910
MIERCOLES 15	LENTEJAS CON CHORIZO	LACTEO	Proteínas	37
			Lípidos	23
			h.c.	122
			Calorías	1010
JUEVES 16	PAELLA MIXTA	FRUTA	Proteínas	38
			Lípidos	24
			h.c.	120
			Calorías	990
VIERNES 17	MENESTRA DE VERDURAS	LACTEO	Proteínas	33
			Lípidos	25
			h.c.	122
			Calorías	960
MIERCOLES 22	MACARRONES AL GRATEN	FRUTA	Proteínas	38
			Lípidos	27
			h.c.	110
			Calorías	990
JUEVES 23	SOPA DE VERDURAS	LACTEO	Proteínas	35
			Lípidos	23
			h.c.	123
			Calorías	890
VIERNES 24	POTAGE DE GARBANZOS	FRUTA	Proteínas	33
			Lípidos	27
			h.c.	120
			Calorías	900
LUNES 27	ARROZ CON TOMATE	LACTEO	Proteínas	30
			Lípidos	26
			h.c.	117
			Calorías	870
MARTES 28	LENTEJAS GUISADAS	FRUTA	Proteínas	32
			Lípidos	29
			h.c.	125
			Calorías	890
MIERCOLES 29	JUDIAS VERDES CON TOMATE	LACTEO	Proteínas	34
			Lípidos	25
			h.c.	115
			Calorías	950

febrero-12

Día	Primer plato	Postre	Valor nutritivo	
MIERCOLES 1	TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
JUEVES 2	TRITURADO DE ARROZ, HORTALIZAS Y MAGRO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
VIERNES 3	TRITURADO DE LEGUMBRES CON POLLO Y ZANAHORIA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
LUNES 6	PURE DE PATATA CON CALABACIN Y PESCADO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MARTES 7	TRITURADO DE ARROZ, VERDURAS NATURALES Y TERNERA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MIERCOLES 8	PURE DE HORTALIZAS Y VERDURAS NATURALES CON POLLO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
JUEVES 9	TRITURADO DE PATATA Y PUERROS CON TERNERA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
VIERNES 10	PURE DE LEGUMBRES Y VERDURAS NATURALES CON MERLUZA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
LUNES 13	TRITURADO DE ARROZ, VERDURAS Y MAGRO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MARTES 14	PURE DE LEGUMBRES CON MERLUZA Y VERDURITAS	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MIERCOLES 15	TRITURADO DE PATATA, HORTALIZAS Y TERNERA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
JUEVES 16	PURE DE VERDURAS NATURALES, CON HORTALIZAS Y PECHUGA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
VIERNES 17	PURE DE CALABAZA, CON JUDIA VERDE Y PAVO	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
LUNES 20	TRITURADO ARROZ Y VERDURAS NATURALES CON MERLUZA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MARTES 21	TRITURADO DE HORTALIZAS Y VERDURAS NATURALES CON CARNE	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MIERCOLES 22	TRITURADO DE PATATAS CON MAGRO Y CALABACIN	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
JUEVES 23	TRITURADO DE HORTALIZAS, VERDURAS Y POLLO CON CALABACIN	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
VIERNES 24	PURE DE LEGUMBRES CON TERNERA Y VERDURITAS	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
LUNES 27	TRITURADO DE HORTALIZAS, CON ARROZ Y MERLUZA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MARTES 28	PURE DE LEGUMBRES CON VERDURAS NATURALES Y PECHUGA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.
MIERCOLES 29	PURE DE VERDURITAS, CON PATATA Y TERNERA	VARIADO	Proteínas gr.	Lípidos gr.
			Glúcidos gr.	Calorías cal.