



PALOMERAS BAJAS

Enero 2012

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

2	3	4	5	6																																								
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES																																								
9	10	11	12	13																																								
<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>687</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>78</td></tr> </table> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de jamón con ensalada Piña en jugo y pan</p>	KCAL	687	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	29	Hidratos (g)	78	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>761</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>100</td></tr> </table> <p>Macarrones con queso F. de lenguado con lechuga y tomate Fruta, leche y pan</p>	KCAL	761	Proteínas (g)	33	Lípidos (g)	26	Hidratos (g)	100	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>717</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>36</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>70</td></tr> </table> <p>Brócoli con mayonesa Albóndigas, patatas dado Fruta, leche y pan</p>	KCAL	717	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	36	Hidratos (g)	70	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>626</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>21</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>84</td></tr> </table> <p>Patatas con magro F. merluza al horno y ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	626	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	21	Hidratos (g)	84	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>593</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>80</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido Codido completo. Repollo, patata, morcillo, chorizo Yogur y pan</p>	KCAL	593	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	80
KCAL	687																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	29																																											
Hidratos (g)	78																																											
KCAL	761																																											
Proteínas (g)	33																																											
Lípidos (g)	26																																											
Hidratos (g)	100																																											
KCAL	717																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	36																																											
Hidratos (g)	70																																											
KCAL	626																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	21																																											
Hidratos (g)	84																																											
KCAL	593																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	80																																											
16	17	18	19	20																																								
<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>793</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>36</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>100</td></tr> </table> <p>Espaguetis boloñesa F. perca s. verde Fruta, leche y pan</p>	KCAL	793	Proteínas (g)	36	Lípidos (g)	28	Hidratos (g)	100	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>728</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>85</td></tr> </table> <p>Judías pintas con arroz Tortilla de atún y ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	728	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	30	Hidratos (g)	85	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>778</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>20</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>36</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>93</td></tr> </table> <p>Puré de verduras Salchichas frescas con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	778	Proteínas (g)	20	Lípidos (g)	36	Hidratos (g)	93	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>603</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>77</td></tr> </table> <p>Arroz blanco con tomate F. de pollo con ensalada Natillas y pan</p>	KCAL	603	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	15	Hidratos (g)	77	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>724</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>32</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Puchero de garbanzos Hamburguesa de pescado y ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	724	Proteínas (g)	32	Lípidos (g)	25	Hidratos (g)	92
KCAL	793																																											
Proteínas (g)	36																																											
Lípidos (g)	28																																											
Hidratos (g)	100																																											
KCAL	728																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	30																																											
Hidratos (g)	85																																											
KCAL	778																																											
Proteínas (g)	20																																											
Lípidos (g)	36																																											
Hidratos (g)	93																																											
KCAL	603																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	15																																											
Hidratos (g)	77																																											
KCAL	724																																											
Proteínas (g)	32																																											
Lípidos (g)	25																																											
Hidratos (g)	92																																											
23	24	25	26	27																																								
<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>716</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>22</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>99</td></tr> </table> <p>Espirales con tomate Lenguado romana y ensalada de maíz Fruta, leche y pan</p>	KCAL	716	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	22	Hidratos (g)	99	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>698</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>85</td></tr> </table> <p>Lentejas con verduras Huevos villarroy con lechuga y tomate Fruta, leche y pan</p>	KCAL	698	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	85	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>644</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>74</td></tr> </table> <p>Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	644	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	26	Hidratos (g)	74	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>492</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>13</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>67</td></tr> </table> <p>Arroz tres delicias F. de bacalao con tomate Yogur y pan</p>	KCAL	492	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	13	Hidratos (g)	67	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>670</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>99</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta, leche y pan</p>	KCAL	670	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	99
KCAL	716																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	22																																											
Hidratos (g)	99																																											
KCAL	698																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	85																																											
KCAL	644																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	26																																											
Hidratos (g)	74																																											
KCAL	492																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	13																																											
Hidratos (g)	67																																											
KCAL	670																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	99																																											
30	31	31	31	31																																								
<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>808</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>36</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Coditos gratinados Lomo adobado con lechuga y tomate Fruta, leche y pan</p>	KCAL	808	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	36	Hidratos (g)	92	<table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>586</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>17</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>83</td></tr> </table> <p>Puré de calabacín Merluza en salsa verde Fruta, leche y pan</p>	KCAL	586	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	17	Hidratos (g)	83																											
KCAL	808																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	36																																											
Hidratos (g)	92																																											
KCAL	586																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	17																																											
Hidratos (g)	83																																											

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
ESPINACAS A LA CREMA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA MIXTA SAN JACOBO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE PUERROS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS RELLENOS DE ATÚN FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE LETRAS CHULETA DE PAVO AL HORNO YOGUR
GUISANTES CON JAMÓN CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS YOGUR	PATATAS PANADERAS MAGRO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA ROMANA LÁCTEO	CREMA DE CALABACÍN LIBRITOS DE LOMO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ESPÁRRAGOS TORTILLA DE QUESO YOGUR
CREMA DE PUERROS LOMO DE SAJONIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA JAMÓN Y QUESO A LA PLANCHA YOGUR	CHAMPIÑONES SALTEADOS MEDALLONES DE MERLUZA FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS FRITAS HUEVOS FRITOS LÁCTEO	SOPA DE ESTRELLAS ALITAS DE POLLO FRUTA
ENSALADA TORTILLA DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS NUGGETS DE POLLO LÁCTEO			