

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio				Ens: lechuga, tomate, remolacha, olivas				Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes				Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz			
Lacitos a la boloñesa					Lentejas estofadas				Judías con tomate y jamón				Sopa de cocido con estrellitas				Arroz a banda			
Tortilla de calabacín					Filete de limanda a la vizcaína				Pollo al horno con patatas				Albóndigas de ternera en salsa con verduras				Croquetas de bacalao y calamares			
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
843,1	93,25	28,88	39,39		834,3	84,13	51,69	32,41	733,9	63,46	40,32	35,42	845,2	83,83	26,36	44,37	931,1	114,93	41,27	34,02
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
2,0	20,14	11,06	7,87		2,8	28,32	18,93	4,3	2,7	14,5	15,55	5,85	3,0	14,8	10,22	9,8	2,0	24,1	11,34	6,5
CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Crema, huevo y fruta				CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verduras, pescado y lácteo				CENA: Sopa, huevo y fruta			

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún					Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, maíz				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes				Ens: mezcla, tomate, maíz, espárragos			
Sopa de pescado con fideos					Arroz al horno				Potaje de garbanzos con espinacas				Caracolas con champiñón y york				Crema de patata y puerro			
Lomo adobado en salsa de tomate y verduras					Abadejo en salsa				Tortilla de patatas				Pollo a la cazadora				Merluza rebozada casera con verduras			
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
695,7	66,06	37,2	31,4		813,7	101,42	43,65	25,95	835,6	88,15	35,51	37,89	872,0	543,02	51,42	32,72	690,2	83,16	31,18	15,87
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
16	19,21	10,4	5,96		17	24,47	10,89	6,12	3,0	26,73	18,11	8,77	3,5	26,36	12,32	4,82	2,9	29,99	13,14	3,02
CENA: Verdura, pescado y lácteo					CENA: Sopa, ave y fruta				CENA: Verdura, ternera y lácteo				CENA: Crema, pescado y lácteo				CENA: Patata, huevo y fruta			

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio				Ens: lechuga, tomate, remolacha, olivas				Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes				Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria			
Arroz con tomate					Lentejas hortelana				Fideuà				Sopa de ave con garbanzos				Macarrones con atún y verduras			
Tortilla de patata y espinacas					Longaniza con salteado de verduras				Jamoncitos de pollo con champiñón salteado				Solomillo con patatas				Filete de halibut en salsa verde			
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
756,2	98,671	22,09	30,36		812,9	94,55	48,6	26,83	906,2	129,89	34,36	27,69	638,4	95,75	19,27	19,82	927,2	63,83	51,98	51,42
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
2,1	20,3	10,37	4,374		16	23,39	17,91	4,52	2,9	37,26	19,45	5,2	3,5	38,92	17,22	1,54	2,6	18,26	9,27	10,34
CENA: Verdura, cerdo y lácteo					CENA: Patata, huevo y fruta				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Verdura, ternera y lácteo				CENA: Sopa, huevo y fruta			

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ens: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria					Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes				Ens: lechuga, tomate, maíz, olivas				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes				Ens: lechuga, tomate, maíz, espárragos			
Crema de verduras de temporada					Tornillos tricolor a la napolitana				Alubias de la abuela				Paella				Guisado de pescado y patata			
Pollo a la barbacoa con patatas					Merluza al horno con verduras				Hamburguesa con pisto				Entremeses				Tortilla española			
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
717,3	84,14	33,52	27,41		838,9	94,48	50,67	28,7	880,2	72,93	38,6	48,3	910,7	88,71	45,82	41,82	801,1	75,66	39,57	37,7
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
2,1	15,5	13,67	4,5		3,2	26,32	13,19	5,52	3,9	26,92	22,02	13,74	3,1	17,525	44,91	13	2,0	23,65	10,64	5,44
CENA: Patata, pescado y lácteo					CENA: Crema, ternera y fruta				CENA: Sopa, huevo y fruta				CENA: Crema, precocinado y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta			

Las frutas frescas que se servirán durante este mes serán: plátano, manzana, pera, mandarina y naranja. Todos los menús irán acompañados con ensalada, pan y postre variado.



marzo

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

abril

				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

EDUCAMOS 
contigo



COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es