# Febrero 2022

# CEP ANTONIO DE ULLOA

## Menú basal

CATERING 45
Enseñar a comer

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | **1** Ensalada de lechuga, remolacha y maíz<br>Lentejas estofadas<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta*<br>621.60 KC 31.59 PR 83.15 HC 13.75 LP 4.10 GS | **2** Ensalada Morada (lech, lomb, pep)<br>Macararrones con verdura y atún<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta*<br>712.30 KC 20.07 PR 127.96 HC 10.63 LP 1.97 GS | **3** Rollitos de pavo con verduras<br>Sopa con garbanzos y albóndigas<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Sopa y pescado al papillote. Fruta*<br>612.59 KC 34.08 PR 57.32 HC 25.13 LP 6.47 GS | **4** Ensalada Romana (lech, queso, zanah)<br>Lasaña de carne y verduras<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Crema de calabaza y tortilla campesina. Fruta*<br>531.66 KC 15.41 PR 80.94 HC 14.47 LP 5.55 GS |
| **7** Ensalada de lechuga, pavo y lombarda<br>Lentejas con chorizo<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Calabacín a la plancha y tortilla con cebolla. Fruta*<br>701.04 KC 30.50 PR 103.56 HC 13.46 LP 3.40 GS | **8** Ensalada lechuga, zanahoria y maíz<br>Espaguetis a la boloñesa<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Consomé y pizza vegetal. Fruta*<br>714.48 KC 36.78 PR 99.88 HC 13.38 LP 4.02 GS | **9** Ensalada lechuga, remolacha y tomate<br>Potaje con albóndigas<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Alcachofas salteadas y cuscús con especias. Fruta*<br>800.83 KC 26.20 PR 112.43 HC 22.38 LP 2.93 GS | **10** Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas)<br>Asado de pollo con patatas<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta*<br>541.79 KC 31.81 PR 47.06 HC 23.73 LP 6.83 GS | **11** Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Arroz a banda<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Verduras al horno y pescado a la plancha. Fruta*<br>703.86 KC 21.88 PR 128.54 HC 9.47 LP 1.56 GS |
| **14** Ensalada de la huerta (lech,pepino,<br>Sopa de pescado con arroz<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta*<br>521.30 KC 12.67 PR 94.84 HC 8.27 LP 1.45 GS | **15** Ensalada lechuga, remolacha y<br>Lentejas con costillejas<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Menestra y salteado de huevo y champiñones. Fruta*<br>670.92 KC 35.16 PR 74.31 HC 21.80 LP 6.90 GS | **16** Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.<br>Macarrones con tomate, huevo y queso<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Coliflor hervida y pescado al horno. Fruta*<br>794.12 KC 27.36 PR 126.72 HC 17.04 LP 5.41 GS | **17** Ensalada de lechuga, remolacha y maíz<br>Guisado de pavo con champiñones<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta*<br>535.48 KC 27.62 PR 62.52 HC 17.69 LP 5.27 GS | **18** Ensalada mixta (lechuga, tomate, pavo)<br>Potaje de garbanzos<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Pisto al horno y brocheta de pollo. Fruta*<br>793.76 KC 36.74 PR 117.07 HC 14.82 LP 2.49 GS |
| **21** Ensalada del cheff (lechuga, tomate,<br>Lentejas con arroz<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Sopa de sémola y huevos al plato. Fruta*<br>701.72 KC 26.47 PR 116.99 HC 8.91 LP 1.68 GS | **22** Ensalada de lech, zanah. y aceitunas<br>Macarrones con tomate y bacon<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Crema de verduras y salmón al papillote. Fruta*<br>754.62 KC 23.72 PR 92.49 HC 30.09 LP 10.04 GS | **23** Ensalada lechuga, remolacha y tomate<br>Arroz con habichuelas<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta*<br>556.21 KC 18.84 PR 77.34 HC 7.86 LP 1.55 GS | **24** Crema de calabacín<br>Tortilla de patata<br>Pan integral<br>Yogur<br>*Cena: Chips de boniato y pollo al horno. Fruta*<br>645.55 KC 24.37 PR 67.79 HC 28.74 LP 7.19 GS | **25** Ensalada de lechuga, aceit y lombarda<br>Guisado de pescado<br>Pan blanco<br>Fruta del Tiempo<br>*Cena: Verduras salteadas y pescado a la plancha. Fruta*<br>548.28 KC 22.50 PR 85.13 HC 10.67 LP 1.99 GS |
| **28**<br>FIESTA | | | | **Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos** |

**Menú supervisado por Laura López Blasco, Dietista-Nutricionista con nº de col. CV00204**

**Alérgenos de declaración obligatoria.**