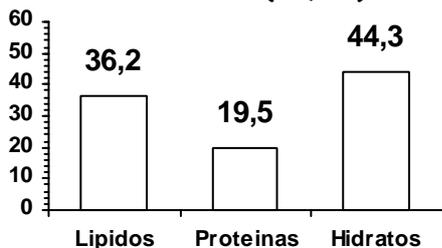


UTE CLECE-GH DE LUZ

OCTUBRE 2008

VALORACION MENSUAL 694 Kcal (30,8%)



MIÉRCOLES 1

Arroz con tomate
Lenguado a la
madrileña con
ensalada
Yogur
Pan blanco
740 Kcal

JUEVES 2

Garbanzos con
espinacas
Lomo con salsa de
pimientos
Pera
Pan blanco
798 Kcal

VIERNES 3

Patatas a la riojana
Filete de panga a la
romana con lechuga
Yogur
Pan blanco
686 Kcal

LUNES 6

Crema de verduras
Pollo asado con patatas
Pera
Pan blanco

638 Kcal

MARTES 7

Arroz jardinera
Lenguado al azafrán con
ensalada
Yogur
Pan blanco

751 Kcal

MIÉRCOLES 8

Sopa de fideos
Cocido de garbanzos
Naranja
Pan blanco

656 Kcal

JUEVES 9

Coliflor al ajo arriero
Filete de gallo en salsa
de tomate
Yogur
Pan blanco

508 Kcal

VIERNES 10

Guisantes con jamón
Revuelto de York con
ensalada
Mandarina
Pan blanco

543 Kcal

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

Lentejas con vegetales
Lenguado en salsa de
pimientos
Flan
Pan blanco

764 Kcal

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Salchichas frescas con
salsa de tomate
Mandarina
Pan blanco

715 Kcal

JUEVES 16

Arroz con tomate
Revuelto de atún con
champiñones
Yogur
Pan blanco

717 Kcal

VIERNES 17

Fideua
Filete de panga con
ensalada
Macedonia de frutas
Pan blanco

796 Kcal

LUNES 20

Arroz tres delicias
Pollo guisado
Pera
Pan blanco

556 Kcal

MARTES 21

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas con
ensalada
Natillas
Pan blanco

786 Kcal

MIÉRCOLES 22

Menestra de verduras
Panga rebozado con
lechuga
Mandarina
Pan blanco

609 Kcal

JUEVES 23

Alubias blancas
Filete de gallo en salsa
verde
Manzana
Pan blanco

677 Kcal

VIERNES 24

Espaguetis boloñesa
Albóndigas en salsa
Yogur
Pan blanco

830 Kcal

LUNES 27

Crema de zanahorias
Filete de pollo rebozado
con pimientos
Yogur
Pan blanco

702 Kcal

MARTES 28

Macarrones con tomate
Revuelto de atún con
lechuga
Pera
Pan blanco

723 Kcal

MIÉRCOLES 29

Garbanzos con
espinacas
Lenguado a la marinera
Macedonia de frutas
Pan blanco

723 Kcal

JUEVES 30

Judías verdes con
patatas
Hamburguesa
encebollada
Yogur
Pan blanco
656 Kcal

VIERNES 31

FESTIVO

Todos los platos se elaboran con aceite de girasol y las ensaladas se aliñan con aceite de oliva
La sal utilizada en la elaboración de los platos es yodada
Como bebida se ofrecerá siempre agua