

CENTRO SAN JUAN DE DIOS – MENÚ CURSO 2023-2024

COMIDAS (1ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias pintas estofadas. Ca 405 Pr 19 Li 6 Hi 56	Macarrones con chorizo. Ca 608 Pr 15 Li 29 Hi 68	Paella Ca 435 Pr 15 Li 7 Hi 77	Lentejas guisadas. Ca 406 Pr 22 Li 6 Hi 57	Judías verdes al ajo arriero. Ca 158 Pr 7 Li 5 Hi 17	Canelones de espinacas. Ca 414 Pr 13 Li 18 Hi 47	Patatas a la riojana. Ca 526 Pr 11 Li 31 Hi 46
	Alubias pintas estofadas. Ca 405 Pr 19 Li 6 Hi 56	Spaguettis con tomate y atún. Ca 452 Pr 17 Li 11 Hi 68	Arroz con pollo. Ca 458 Pr 15 Li 9 Hi 76	Lentejas guisadas. Ca 406 Pr 22 Li 6 Hi 57	Judías verdes al ajo arriero. Ca 158 Pr 7 Li 5 Hi 17	Espinacas. Ca 183 Pr 8 Li 4 Hi 21	Patatas con verduras. Ca 174 Pr 4 Li 5 Hi 25
SEGUNDOS	Merluza en salsa verde. Ca 170 Pr 19 Li 6 Hi 5	Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada. Ca 198 Pr 20 Li 8 Hi 11	Salchichas al horno con patatas fritas. Ca 704 Pr 30 Li 47 Hi 34	Pechuga de pollo gratinada con tomate Ca 565 Pr 52 Li 28 Hi 20	Varitas de merluza con salsa. Ca 215 Pr 20 Li 11 Hi 9	Huevos fritos con patatas. Ca 367 Pr 26 Li 22 Hi 16	Pollo guisado. Ca 347 Pr 18 Li 11 Hi 41
	Merluza con verduras. Ca 158 Pr 19 Li 6 Hi 5	Pollo asado con ensalada. Ca 441 Pr 46 Li 26 Hi 3	Ragout de ternera. Ca 313 Pr 38 Li 14 Hi 7	Pechuga de pollo a la plancha. Ca 227 Pr 37 Li 8 Hi 0	Tortilla de patata con ensalada. Ca 325 Pr 18 Li 21 Hi 14	Huevos fritos con patatas. Ca 367 Pr 26 Li 22 Hi 16	Pollo guisado. Ca 347 Pr 18 Li 11 Hi 41
POSTRE							
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

COMIDAS (2ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Potaje de garbanzos. Ca 488 Pr 23 Li 13 Hi 58	Repollo al ajo arriero. Ca 112 Pr 7 Li 4 Hi 8	Paella castellana Ca 441 Pr 15 Li 7 Hi 77	Alubias blancas guisadas Ca 366 Pr 19 Li 5 Hi 50	Canelones. Ca 357 Pr 16 Li 17 Hi 31	Patatas con pescado. Ca 253 Pr 7 Li 5 Hi 41	Macarrones con tomate y atún. Ca 414 Pr 14 Li 8 Hi 68
	Potaje de garbanzos. Ca 488 Pr 23 Li 13 Hi 58	Repollo al ajo arriero Ca 112 Pr 7 Li 4 Hi 8	Arroz con bacalao. Ca 349 Pr 10 Li 5 Hi 65	Alubias blancas guisadas. Ca 366 Pr 19 Li 5 Hi 50	Guisantes salteados con jamón de York. Ca 288 Pr 14 Li 10 Hi 27	Patatas con pescado. Ca 253 Pr 7 Li 5 Hi 41	Macarrones con tomate y atún. Ca 414 Pr 14 Li 8 Hi 68
SEGUNDOS	Ternera guisada. Ca 650 Pr 36 Li 46 Hi 18	Albóndigas con tomate. Ca 486 Pr 23 Li 41 Hi 3	San Jacobos con tomate. Ca 483 Pr 7 Li 30 Hi 40	Merluza en salsa americana Ca 177 Pr 23 Li 6 Hi 4	Pechugas de pollo al horno Ca 227 Pr 37 Li 8 Hi 0	Salchichas de pollo al horno. Ca 322 Pr 27 Li 18 Hi 7	Chuleta de cerdo en salsa Ca 509 Pr 26 Li 42 Hi 4
	Filetes de ternera a la plancha. Ca 245 Pr 33 Li 13 Hi 0	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada. Ca 364 Pr 37 Li 21 Hi 3	Pinchos de pollo guisados. Ca 315 Pr 36 Li 18 Hi 0	Salmón a la plancha. Ca 242 Pr 21 Li 17 Hi 0	Pechuga de pollo a la plancha. Ca 227 Pr 37 Li 8 Hi 0	Pavo estofado. Ca 615 Pr 47 Li 13 Hi 45	Filete de ternera a la plancha. Ca 241 Pr 31 Li 13 Hi 0
POSTRE							
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

CENTRO SAN JUAN DE DIOS – MENÚ CURSO 2023-2024

COMIDAS (3ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Lentejas estofadas. Ca 406 Pr 76 Li 26 Hi 99	Arroz negro. Ca 506 Pr 26 Li 8 Hi 78	Patatas a la riojana. Ca 526 Pr 11 Li 37 Hi 46	Garbanzos guisados. Ca 639 Pr 25 Li 32 Hi 55	Macarrones a la carbonara. Ca 505 Pr 18 Li 17 Hi 68	Judías verdes al ajo arriero. Ca 157 Pr 7 Li 4 Hi 17	Fideúa. Ca 492 Pr 41 Li 23 Hi 10
	Lentejas estofadas. Ca 406 Pr 76 Li 26 Hi 99	Arroz con pollo . Ca 458 Pr 15 Li 9 Hi 76	Patatas con bacalao. Ca 303 Pr 13 Li 5 Hi 47	Garbanzos con verdura Ca 384 Pr 18 Li 8 Hi 50	Macarrones con tomate y atún. Ca 452 Pr 17 Li 11 Hi 68	Judías verdes al ajo arriero. Ca 157 Pr 7 Li 4 Hi 17	Fideúa. Ca 492 Pr 41 Li 23 Hi 10
SEGUNDOS	Bacalao rebozado con salsa. Ca 322 Pr 26 Li 16 Hi 17	Lomo de Sajonia con ensalada. Ca 152 Pr 14 Li 6 Hi 7	Pollo guisado. Ca 347 Pr 18 Li 11 Hi 41	Filetes rusos con ensalada. Ca 541 Pr 29 Li 41 Hi 12	Flamenquines con tomate frito. Ca 351 Pr 13 Li 18 Hi 30	Huevos mol con ensalada. Ca 577 Pr 30 Li 39 Hi 25	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 480 Pr 42 Li 26 Hi 13
	Bacalao en salsa de tomate. Ca 196 Pr 26 Li 6 Hi 6	Ternera guisada. Ca 650 Pr 36 Li 46 Hi 18	Pollo guisado. Ca 347 Pr 18 Li 11 Hi 41	Pechuga de pollo a la plancha. Ca 227 Pr 37 Li 8 Hi 0	Tortilla de patata. Ca 282 Pr 16 Li 18 Hi 11	Salchichas de pollo al horno. Ca 322 Pr 27 Li 17 Hi 7	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 480 Pr 42 Li 26 Hi 13
POSTRE							
	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.

COMIDAS (4ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias blancas estofadas Ca 366 Pr 19 Li 5 Hi 50	Arroz con costillas Ca 592 Pr 30 Li 16 Hi 79	Espaguetis con gambas y espinacas. Ca 396 Pr 17 Li 6 Hi 65	Sopa de cocido. Ca 159 Pr 5 Li 1 Hi 32	Judías verdes al ajo arriero Ca 157 Pr 7 Li 4 Hi 17	Patatas a la marinera. Ca 253 Pr 7 Li 5 Hi 41	Arroz negro. Ca 506 Pr 26 Li 8 Hi 78
	Alubias blancas estofadas. Ca 366 Pr 19 Li 5 Hi 50	Paella. Ca 434 Pr 14 Li 7 Hi 77	Espaguetis con tomate y atún. Ca 414 Pr 14 Li 8 Hi 68	Sopa de cocido. Ca 159 Pr 5 Li 1 Hi 32	Judías verdes al ajo arriero. Ca 157 Pr 7 Li 4 Hi 17	Acelgas estofadas. Ca 214 Pr 6 Li 5 Hi 27	Arroz negro. Ca 506 Pr 26 Li 8 Hi 78
SEGUNDOS	Chuleta de Sajonia con ensalada. Ca 301 Pr 30 Li 19 Hi 3	Merluza en salsa de pimientos de piquillo. Ca 157 Pr 18 Li 5 Hi 5	Calamares. croquetas y empanadillas.. Ca 410 Pr 11 Li 19 Hi 68	Garbanzos, chorizo, carne, panceta, morcilla. Ca 629 Pr 21 Li 42 Hi 36	Albóndigas en salsa verde. Ca 521 Pr 24 Li 41 Hi 8	Muslos de pollo asados. Ca 431 Pr 41 Li 23 Hi 10	Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada. Ca 364 Pr 37 Li 21 Hi 3
	Carne de ternera guisada. Ca 650 Pr 36 Li 46 Hi 18	Merluza con verdura. Ca 133 Pr 17 Li 5 Hi 1	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Ca 213 Pr 33 Li 9 Hi 0	Garbanzos y carne . Ca 590 Pr 26 Li 24 Hi 59	Filete de ternera. Ca 245 Pr 33 Li 13 Hi 0	Muslos de pollo asados. Ca 431 Pr 41 Li 23 Hi 10	Pinchos de pollo guisados. Ca 315 Pr 36 Li 18 Hi 0
POSTRE							
	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Lácteos.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.