



MENÚ



FEBRERO 2018

				JUEVES 1				VIERNES 2																																																																																																
				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y maiz				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y zanahoria rallada																																																																																																
				Arroz caldoso				Potage de Garbanzos																																																																																																
				Tortilla francesa c/ queso				Lomo adobado con champiñón																																																																																																
				<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>867,7</td><td>108,7</td><td>46,91</td><td>27,68</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>2,6</td><td>18,095</td><td>45,133</td><td>1,87</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	867,7	108,7	46,91	27,68	sal g	azucar	fibra g	sat g	2,6	18,095	45,133	1,87	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>863,2</td><td>58,24</td><td>27,19</td><td>55,24</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>3,5</td><td>22,26</td><td>12,23</td><td>3,59</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	863,2	58,24	27,19	55,24	sal g	azucar	fibra g	sat g	3,5	22,26	12,23	3,59	CENA: Crema, pescado y lácteo																																																																		
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
867,7	108,7	46,91	27,68																																																																																																					
sal g	azucar	fibra g	sat g																																																																																																					
2,6	18,095	45,133	1,87																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
863,2	58,24	27,19	55,24																																																																																																					
sal g	azucar	fibra g	sat g																																																																																																					
3,5	22,26	12,23	3,59																																																																																																					
CENA: Sopa, ternera y fruta																																																																																																								
LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9																																																																																								
Ensalada: tomate, lechuga, pepino y remolacha				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y apio				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y olivas				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y maiz				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y apio																																																																																								
Lacitos con atún				Crema de Verduras natural				Arroz a la cubana				Lentejas estofadas				Guisado de Ternera																																																																																								
San Jacobo empanado casero				Filete de Merluza con maiz				Longanizas frescas con chips				Tortilla de Patatas				Nuggets de Pollo																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>817,2</td><td>72,58</td><td>48,92</td><td>36,76</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,7</td><td>25,15</td><td>17,446</td><td>1,1</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	817,2	72,58	48,92	36,76	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,7	25,15	17,446	1,1	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>810,6</td><td>85,801</td><td>19,92</td><td>44,41</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>6,1</td><td>22,61</td><td>10,74</td><td>0,742</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	810,6	85,801	19,92	44,41	sal g	azucar	fibra g	sat g	6,1	22,61	10,74	0,742	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>895,7</td><td>99,17</td><td>21,28</td><td>47,32</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>3,5</td><td>19,16</td><td>10,66</td><td>2,525</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	895,7	99,17	21,28	47,32	sal g	azucar	fibra g	sat g	3,5	19,16	10,66	2,525	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>839,3</td><td>67,56</td><td>59,42</td><td>37,83</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,9</td><td>24,43</td><td>13,12</td><td>3,755</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	839,3	67,56	59,42	37,83	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,9	24,43	13,12	3,755	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>908,9</td><td>64,78</td><td>42,75</td><td>54,53</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>7,6</td><td>21,23</td><td>17,08</td><td>2,23</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	908,9	64,78	42,75	54,53	sal g	azucar	fibra g	sat g	7,6	21,23	17,08	2,23	CENA: Verdura, pescado blanco y fruta				CENA: Crema, huevo y lácteo				CENA: Crema, ave y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Crema, huevo y lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
817,2	72,58	48,92	36,76																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,7	25,15	17,446	1,1																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
810,6	85,801	19,92	44,41																																																																																																					
sal g	azucar	fibra g	sat g																																																																																																					
6,1	22,61	10,74	0,742																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
895,7	99,17	21,28	47,32																																																																																																					
sal g	azucar	fibra g	sat g																																																																																																					
3,5	19,16	10,66	2,525																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
839,3	67,56	59,42	37,83																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,9	24,43	13,12	3,755																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
908,9	64,78	42,75	54,53																																																																																																					
sal g	azucar	fibra g	sat g																																																																																																					
7,6	21,23	17,08	2,23																																																																																																					
CENA: Verdura, pescado blanco y fruta				CENA: Crema, huevo y lácteo				CENA: Crema, ave y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Crema, huevo y lácteo																																																																																								
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16																																																																																								
Ensalada: tomate, lechuga, pepino y zanahoria rallada				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y remolacha				Ensalada: Maiz lechuga, pepino y apio				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y olivas				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y maiz																																																																																								
Sopa de Pollo				Tallarines a la carbonara				Arroz al Horno				Potage de Garbanzos				Paella de Verduras																																																																																								
Jamoncitos de Pollo con patatas				Filete de Halibut con verdura				Entremeses variados				Tortilla francesa con queso				Cordon Blue de Pavo																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>842,4</td><td>75,72</td><td>50,23</td><td>37,56</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>6,5</td><td>29,11</td><td>18,72</td><td>3,655</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	842,4	75,72	50,23	37,56	sal g	azucar g	fibra g	sat g	6,5	29,11	18,72	3,655	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>671,1</td><td>59,89</td><td>38,22</td><td>30,97</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>4,5</td><td>25,61</td><td>13,03</td><td>3,42</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	671,1	59,89	38,22	30,97	sal g	azucar g	fibra g	sat g	4,5	25,61	13,03	3,42	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>721,3</td><td>91,37</td><td>32,77</td><td>16,3</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,6</td><td>27,53</td><td>13,32</td><td>1,49</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	721,3	91,37	32,77	16,3	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,6	27,53	13,32	1,49	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>755,7</td><td>86,82</td><td>33</td><td>31,49</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>6,4</td><td>27,08</td><td>14,63</td><td>3,735</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	755,7	86,82	33	31,49	sal g	azucar g	fibra g	sat g	6,4	27,08	14,63	3,735	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>736,9</td><td>77,42</td><td>27,03</td><td>35,46</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>4,1</td><td>19,2</td><td>7,78</td><td>3,57</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	736,9	77,42	27,03	35,46	sal g	azucar g	fibra g	sat g	4,1	19,2	7,78	3,57	CENA: Sopa, pescado blanco y fruta				CENA: Arroz, ternera y fruta				CENA: Patata, huevo, lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta				CENA: Verdura, aves y lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
842,4	75,72	50,23	37,56																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
6,5	29,11	18,72	3,655																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
671,1	59,89	38,22	30,97																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
4,5	25,61	13,03	3,42																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
721,3	91,37	32,77	16,3																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,6	27,53	13,32	1,49																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
755,7	86,82	33	31,49																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
6,4	27,08	14,63	3,735																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
736,9	77,42	27,03	35,46																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
4,1	19,2	7,78	3,57																																																																																																					
CENA: Sopa, pescado blanco y fruta				CENA: Arroz, ternera y fruta				CENA: Patata, huevo, lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta				CENA: Verdura, aves y lácteo																																																																																								
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23																																																																																								
Ensalada: tomate, lechuga, pepino y remolacha				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y apio				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y olivas				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y maiz				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y zanahoria rallada																																																																																								
Macarrones a la boloñesa				Crema de Calabaza natural				Sopa de Verduras				Paella Valenciana				Fideuà de pescado																																																																																								
Panini de Jamón y Queso				Tortilla de Patata con queso				Filete de Cerdo empanado casero				Palitos de Merluza con mahonesa				Anillas de calamar con tomate																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>738,4</td><td>82,72</td><td>41,44</td><td>16,86</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,8</td><td>25,66</td><td>12,04</td><td>4,21</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	738,4	82,72	41,44	16,86	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,8	25,66	12,04	4,21	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>874,7</td><td>111,45</td><td>50,11</td><td>26,39</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>3,7</td><td>22,57</td><td>12,75</td><td>4,06</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	874,7	111,45	50,11	26,39	sal g	azucar g	fibra g	sat g	3,7	22,57	12,75	4,06	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>1044,7</td><td>98,52</td><td>38,34</td><td>56,52</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>7,4</td><td>24,4</td><td>23,48</td><td>12,9</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	1044,7	98,52	38,34	56,52	sal g	azucar g	fibra g	sat g	7,4	24,4	23,48	12,9	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>975,6</td><td>92</td><td>61,81</td><td>40,04</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,9</td><td>33,12</td><td>15,93</td><td>8,6</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	975,6	92	61,81	40,04	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,9	33,12	15,93	8,6	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>1007,9</td><td>122,93</td><td>55,14</td><td>32,85</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,9</td><td>21,67</td><td>11,73</td><td>3,52</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	1007,9	122,93	55,14	32,85	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,9	21,67	11,73	3,52	CENA: Verdura, huevo y lácteo				CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Verduras, pescado y lácteo				CENA: Sopa, huevo y lácteo				CENA: Crema, pescado azul y lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
738,4	82,72	41,44	16,86																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,8	25,66	12,04	4,21																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
874,7	111,45	50,11	26,39																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
3,7	22,57	12,75	4,06																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
1044,7	98,52	38,34	56,52																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
7,4	24,4	23,48	12,9																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
975,6	92	61,81	40,04																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,9	33,12	15,93	8,6																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
1007,9	122,93	55,14	32,85																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,9	21,67	11,73	3,52																																																																																																					
CENA: Verdura, huevo y lácteo				CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Verduras, pescado y lácteo				CENA: Sopa, huevo y lácteo				CENA: Crema, pescado azul y lácteo																																																																																								
LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28																																																																																																
Ensalada: tomate, lechuga, pepino y olivas				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y maiz				Ensalada: tomate, lechuga, pepino y remolacha																																																																																																
Lasaña casera				Sopa de Cocido				Espaguetti Napolitana																																																																																																
Entremeses (Jamón y Queso)				Cocido Completo				Salchichas Frankfurt con verdura																																																																																																
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>766,4</td><td>92,59</td><td>41,93</td><td>16,82</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>4,7</td><td>23,85</td><td>17,05</td><td>3,12</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	766,4	92,59	41,93	16,82	sal g	azucar g	fibra g	sat g	4,7	23,85	17,05	3,12	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>998,3</td><td>96,63</td><td>40,34</td><td>50,48</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>5,4</td><td>23,615</td><td>45,186</td><td>9,64</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	998,3	96,63	40,34	50,48	sal g	azucar g	fibra g	sat g	5,4	23,615	45,186	9,64	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Prot</td><td>Lip</td></tr> <tr><td>833,8</td><td>87,04</td><td>48,7</td><td>31,91</td></tr> <tr><td>sal g</td><td>azucar g</td><td>fibra g</td><td>sat g</td></tr> <tr><td>4,5</td><td>20,8</td><td>8,83</td><td>4,71</td></tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	833,8	87,04	48,7	31,91	sal g	azucar g	fibra g	sat g	4,5	20,8	8,83	4,71	CENA: Verdura, huevo y lácteo				CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Verduras, ternera y lácteo																																													
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
766,4	92,59	41,93	16,82																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
4,7	23,85	17,05	3,12																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
998,3	96,63	40,34	50,48																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
5,4	23,615	45,186	9,64																																																																																																					
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																																					
833,8	87,04	48,7	31,91																																																																																																					
sal g	azucar g	fibra g	sat g																																																																																																					
4,5	20,8	8,83	4,71																																																																																																					
CENA: Verdura, huevo y lácteo				CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Verduras, ternera y lácteo																																																																																																

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: Mandarina, piña, plátano, manzana y pera.

LOS MENUS VAN ACOMPAÑADOS DE MANERA DIARIA POR POSTRE (FRUTA O LÁCTEO) Y PAN

EDUCAMOS 
contigo



COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN



SANA



EDUCATIVA



DIVERTIDA



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es