

# EL OPE GUARDERÍA 2015-2016 8 semanas

1 LUNES	1 MARTES	1 MIÉRCOLES	1 JUEVES	1 VIERNES
Crema de calabaza Steak de ternera con pan Fruta Fresca Kl. 675 Prt;17% Lip;28% Hc; 55%	Ensalada de tomate Alubias estofadas Pan Integral Fruta con yogur Kl. 525 Prt;16% Lip;25% Hc; 38%	Ensalada de tomate Guiso de pescado Tortilla Pan Fruta fresca Kl.500 Prt; 18% Lip;45% Hc; 38%	Ensalada de tomate Lentejas con arroz Pan integral Fruta fresca Kl. 533 Prt;15% Lip;20% Hc; 65%	Ensalada de tomate Paella con marisco Croquetas de pollo Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 821 Prt;13% Lip;39% Hc; 49%
2 LUNES	2 MARTES	2 MIÉRCOLES	2 JUEVES	2 VIERNES
Ensalada de tomate Hervido de verduras Tortilla Pan Fruta Fresca Kl. 485 Prt;12% Lip;43% Hc; 44%	Ensalada de tomate Guiso de magra y costillejas Pan Integral Fruta fresca Kl. 445 Prt;17% Lip;33% Hc; 49%	Ensalada de tomate Arroz con pescado Pan Fruta Fresca Kl. 555 Prt;12% Lip;27% Hc; 61%	Ensalada de tomate Potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao Pan integral Naranja con canela Kl. 551 Prt;12% Lip;27% Hc; 61%	Vichysoise Pollo asado a la murciana Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 500 Prt;27% Lip;27% Hc; 45%
3 LUNES	3 MARTES	3 MIÉRCOLES	3 JUEVES	3 VIERNES
Ensalada de tomate Arroz con habichuelas Tortilla de atún Pan Fruta Fresca Kl. 544 Prt;13% Lip;20% Hc; 67%	Ensalada de tomate Guiso de pescado Pan Integral Fruta fresca Kl. 654 Prt;16% Lip;34% Hc; 44%	Hervido de judías Pechuga de pollo en salsa con patata Pan Batido de fruta Kl. 529 Prt;23% Lip;32% Hc; 44%	Ensalada de tomate Lentejas con verduras Pan integral Fruta fresca Kl. 465 Prt;15% Lip;19% Hc; 65%	Ensalada de tomate Guiso de magra con aletría Calamares a la andaluza Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 508 Prt;16% Lip;39% Hc; 45%
4 LUNES	4 MARTES	4 MIÉRCOLES	4 JUEVES	4 VIERNES
Ensalada de tomate Guiso de albóndigas Pechuga de pavo Pan Fruta Fresca Kl. 471 Prt;22% Lip;40% Hc; 37%	Ensalada de tomate Guiso de pavo Pan integral Bizcocho de naranja Kl. 528 Prt;20% Lip;35% Hc; 44%	Sopa de cocido Cocido completo Pan Fruta fresca Kl. 573 Prt;20% Lip;20% Hc; 62%	Ensalada de tomate Ternera con verduras Pan integral Fruta fresca Kl. 500 Prt;18% Lip;36% Hc; 44%	Crema de calabacín Asado de pollo Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 642 Prt;11% Lip;21% Hc; 68%
5 LUNES	5 MARTES	5 MIÉRCOLES	5 JUEVES	5 VIERNES
Ensalada de tomate Olla gitana (alubia/garbanzo) Pechuga de pollo plancha Pan Fruta fresca Kl. 547 Prt;20% Lip;23% Hc; 57%	Ensalada de tomate Arroz con magra y costillejas Pan integral Tarta de manzana Kl. 6580Prt;15% Lip;25% Hc; 59%	Crema de zanahorias Carrillera en salsa Pan Fruta fresca Kl. 551 Prt;15% Lip;35% Hc; 48%	Ensalada de tomate Estofado de pavo Pan Integral Fruta fresca Kl. 436 Prt;20% Lip;28% Hc; 49%	Ensalada de tomate Cazuela de fideos con caella Tortilla española Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 679 Prt;15% Lip;44% Hc; 41%
6 LUNES	6 MARTES	6 MIÉRCOLES	6 JUEVES	6 VIERNES
Ensalada de tomate Guiso de pollo Pan Fruta fresca Kl. 425 Prt;21% Lip;29% Hc; 48%	Ensalada de tomate Garbanzos con arroz Pan integral Macedonia de frutas Kl. 542 Prt;11% Lip;26% Hc; 63%	Puré de verdura Rape en salsa con patata panadera Pan Fruta fresca Kl. 567Prt;14% Lip;43% Hc; 42%	Ensalada de tomate Lentejas con chorizo Pan integral Fruta fresca Kl. 536 Prt;18% Lip;26% Hc; 55%	Sopa de merluza y marisco Coca casera de york y queso Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 815 Prt;15% Lip;24% Hc; 61%
7 LUNES	7 MARTES	7 MIÉRCOLES	7 JUEVES	7 VIERNES
Crema de bacalao Tortilla española con guarnición de tomate Pan Fruta con chocolate Kl. 520 Prt;14% Lip;35% Hc; 50%	Ensalada de tomate Fideua Pan Integral Fruta fresca Kl. 507 Prt;15% Lip;22% Hc; 48%	Ensalada de tomate Fabada asturiana Perca en salsa verde Pan Fruta fresca Kl. 706 Prt;21% Lip;31% Hc; 47%	Ensalada de tomate Guiso de pescado Pan integral Fruta fresca Kl. 425 Prt;15% Lip;26% Hc; 59%	Sopa de verduras Pollo al ajo cabañil Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 500 Prt;23% Lip;40% Hc; 37%
8 LUNES	8 MARTES	8 MIÉRCOLES	8 JUEVES	8 VIERNES
Ensalada de tomate Lentejas con Jamón Escalope de pollo Pan Fruta fresca Kl. 513 Prt;19% Lip;24% Hc; 58%	<b>Ensalada de Tomate</b> Arroz con pollo y verduras Pan integral Gelatina Kl. 561Prt;11% Lip;23% Hc; 66%	Sopa de cocido Cocido murciano Pan Fruta fresca Kl. 655 5Prt;24% Lip;22% Hc; 53%	Ensalada de <b>tomate</b> Estofado de ternera con pasta Pan integral Fruta fresca Kl. 530 Prt;18% Lip;25% Hc; 56%	Ensalada de tomate Guiso de pavo Filete de Abadejo Bufet de Pan Fruta fresca Kl. 425 Prt;21% Lip;29% Hc; 48%



## CENAS RECOMENDADAS



<b>LUNES</b> Coliflor gratinada Huevos rellenos de atún y mayonesa Pan Yogur	<b>MARTES</b> Pescado al horno con verduras asadas Pan Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Tiras de pollo con ensalada Pan Flan	<b>JUEVES</b> Berenjenas rellenas de atún y arroz Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Pizza casera de atún, champiñón y queso Pan Natillas caseras
<b>LUNES</b> Salteado de Champiñones Sopa de marisco Pan Flan	<b>MARTES</b> Menestra de verduras Empanadillas caseras de atún y tomate Pan Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Sopa de fideos con huevo y verduras Pan Yogur	<b>JUEVES</b> Chuletas de pavo con ensalada Pan Fruta variada	<b>VIERNES</b> Rodajitas de calabacín a la plancha con queso rallado Pescado al horno Pan Yogur
<b>LUNES</b> Puré de calabacín y queso Tortilla de jamón Pan Fruta variada	<b>MARTES</b> Arroz salteado con salchichas y zanahorias Pan Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Tomate partido Pescado con patatas Pan Flan	<b>JUEVES</b> Judías salteadas Filetes rusos con ensalada Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Ensalada Sándwich caliente de jamón y queso Pan Natillas caseras
<b>LUNES</b> Sopa de estrellitas Tortilla de atún Pan Natillas	<b>MARTES</b> Patatas cocidas con Sepia a la plancha Pan Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Pisto murciano Filete de ternera a la plancha Pan Yogur	<b>JUEVES</b> Salmón al horno con verduras asadas Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Hamburguesa de pescado con tomate y lechuga Pan Flan
<b>LUNES</b> Ensalada Ternera a la plancha con patatas a lo pobre Pan Yogur	<b>MARTES</b> Judías con tomate tortilla con queso Pan Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Sopa de verduras Pescado con ensalada Pan Flan	<b>JUEVES</b> Canelones de espinacas atún y tomate triturado Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Crema de zanahorias Croquetas caseras Pan Yogur
<b>LUNES</b> Ensalada completa con pollo Queso fresco Pan Naranjas con canela	<b>MARTES</b> Pescado con puré Pan Natillas caseras	<b>MIÉRCOLES</b> Champiñón con huevo y jamón serrano Pan Yogur	<b>JUEVES</b> Puré de patatas Pollo al ajillo Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Lenguado al limón con brécol Pan Yogur
<b>LUNES</b> Crema de puerros Tortilla francesa Pan Yogur	<b>MARTES</b> Salteado de judías Pescadilla rebozada Pan Fruta variada	<b>MIÉRCOLES</b> Ensalada campesina Hamburguesa de pollo Pan Flan	<b>JUEVES</b> Hervido murciano Meluza a la romana Pan Yogur	<b>VIERNES</b> Sopa de estrellitas Pizza de york y queso Pan Yogur
<b>LUNES</b> Crema de calabaza Calamares rebozados Pan Yogur	<b>MARTES</b> Ensalada murciana Puré de patatas con salchichas Yogur	<b>MIÉRCOLES</b> Berenjenas rellenas de carne picada y tomate Pan Natillas caseras	<b>JUEVES</b> Ensaladilla de marisco Tortilla española Pan Bizcocho de manzana	<b>VIERNES</b> Croquetas de bacalao con tomate partido Pan Fruta variada

# RECOMENDACIONES PARA DESAYUNOS

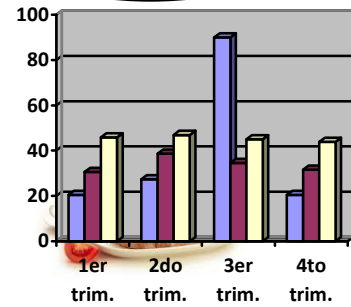
FRUTA

+

LACTEO

+

CEREALES



**MENU SALUDABLE**

**MENU NO SALUDABLE**

