



MENÚ EPLA

MARZO Y ABRIL 2018



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio					Ens: lechuga, tomate, remolacha, olivas					Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes					Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz				
Lacitos a la boloñesa					Lentejas estofadas					Crema de verduras con picatostes					Sopa de cocido con estrellitas					Arroz a banda				
Tortilla de calabacín					Filete de limanda a la vizcaína					Pollo al horno con patatas					Albóndigas de ternera en salsa con verduras					Croquetas de bacalao y calamares				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
843,1	93,25	28,88	39,39		834,3	84,13	5,169	32,41		733,9	63,46	40,32	35,42		845,2	83,83	26,36	44,37		931,1	114,93	41,27	34,02	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
2,0	20,14	11,06	7,87		2,8	28,32	13,93	4,3		2,7	14,5	15,55	5,85		3,0	14,8	10,22	9,8		2,0	24,1	11,34	6,5	
CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Crema, huevo y fruta					CENA: Sopa, cerdo y fruta					CENA: Verduras, pescado y lácteo					CENA: Sopa, huevo y fruta				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún					Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes					Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos				
Sopa de pescado con fideos					Arroz al horno					Potaje de lentejas con verduras					Caracolas con champiñón y york					Crema de patata y puerro				
Lomo adobado en salsa de tomate y verduras					Abadejo en salsa					Tortilla de patatas					Pollo a la cazadora					Merluza rebozada casera con verduras				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
695,7	66,06	37,2	31,4		813,7	101,42	43,65	25,95		835,6	88,15	35,51	37,89		872,0	543,02	51,42	32,72		690,2	83,16	31,18	15,87	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
16	19,21	10,4	5,96		17	24,47	10,89	6,12		3,0	26,73	13,11	8,77		3,5	26,36	12,32	4,82		2,9	29,99	13,14	3,02	
CENA: Verdura, pescado y lácteo					CENA: Sopa, ave y fruta					CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Crema, pescado y lácteo					CENA: Patata, huevo y fruta				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio					Ens: lechuga, tomate, remolacha, olivas					Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes					Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria				
Arroz con tomate					Lentejas hortelana					Fideuà					Sopa de ave con garbanzos					Macarrones con atún y verduras				
Tortilla de patata y espinacas					Longaniza con salteado de verduras					Jamoncitos de pollo con champiñón salteado					Solomillo con patatas					Filete de merluza en salsa verde				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
756,2	98,671	22,09	30,36		812,9	94,55	48,6	26,83		906,2	129,89	34,36	27,69		638,4	95,75	19,27	19,82		927,2	63,83	51,98	51,42	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
2,1	20,3	10,37	4,374		16	23,39	17,91	4,52		2,9	37,26	19,45	5,2		3,5	38,92	17,22	1,54		2,6	18,26	9,27	10,34	
CENA: Verdura, cerdo y lácteo					CENA: Patata, huevo y fruta					CENA: Sopa, pescado y fruta					CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Sopa, huevo y fruta				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria					Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes					Ens: lechuga, tomate, maíz, olivas					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes					Ens: lechuga, tomate, maíz, espárragos				
Crema de verduras de temporada					Tornillos tricolor a la napolitana					Alubias de la abuela					Paella					Guisado de pescado y patata				
Pollo a la barbacoa con patatas					Merluza al horno con verduras					Hamburguesa con pisto					Entremeses					Tortilla española				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
717,3	84,14	33,52	27,41		838,9	94,48	50,67	28,7		880,2	72,93	38,6	48,3		910,7	88,71	45,82	41,82		801,1	75,66	39,57	37,7	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
2,1	15,5	13,67	4,5		3,2	26,32	13,19	5,52		3,9	26,92	22,02	13,74		3,1	17,525	449,41	13		2,0	23,65	10,64	5,44	
CENA: Patata, pescado y lácteo					CENA: Crema, ternera y fruta					CENA: Sopa, huevo y fruta					CENA: Crema, precocinado y lácteo					CENA: Sopa, pescado y fruta				

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: plátano, manzana, pera, mandarina y naranja. Todos los menús irán acompañados con ensalada, pan y postre variado.



marzo

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

abril

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

EDUCAMOS 
contigo



COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es