



MENÚ FEBRERO 2024

C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHÉ



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA DEL 1 AL 2

Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre.

La fruta y la guarnición de ensaladas variarán diariamente.

11402 - GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO

23503 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (Tr.:6, 7)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:687 Gr.:19 HC:87 Pro: 31

12403 - ESPAQUETIS BOLOÑESA (con carne picada, verduras y salsa de tomate) (1, 12)(Tr.:3)

21702 - FILETE DE RAPE AL HORNO (4)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:766 Gr.:18 HC:110 Pro: 30

SEMANA DEL 5 AL 9

11304 - LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1)

22226 - HUEVOS REVUELTOS CON YORK (3)(Tr.:6)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:790 Gr.:31 HC:89 Pro: 29

13502 - ESPINACAS REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE

27103 - CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:2, 3, 6, 10, 14)

80328 - ARROZ INTEGRAL
YOGUR (7)
PAN BLANCO (1)

KCal:570 Gr.:25 HC:66 Pro: 16

16202 - PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo)

21403 - MERLUZA AL HORNO (4)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN INTEGRAL (1)

KCal:576 Gr.:19 HC:76 Pro: 19

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

COCIDO MADRILEÑO (garbanzo, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO (1)

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

PURE DE CALABACIN

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LIMON

PATATA ASADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:655 Gr.:21 HC:89 Pro: 20

SEMANA DEL 12 AL 16

126521 - PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7)

21504 - SALMON AL HORNO CON SALSA DE NARANJA (4)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:764 Gr.:22 HC:105 Pro: 30

12702 - SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3)

25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)

80200 - ENSALADA GELATINA DE SABORES
PAN BLANCO (1)

KCal:576 Gr.:21 HC:71 Pro: 22

13302 - JUDIAS VERDES REHOGADAS

21210 - ABADEJO REBOZADO CON AJO Y PEREJIL (1, 3, 4)

80001 - PATATAS FRITAS **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN INTEGRAL (1)

KCal:594 Gr.:22 HC:73 Pro: 19

11203 - JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:691 Gr.:19 HC:89 Pro: 28

14201 - VICHISOISE (crema de puerros) (7)

23405 - MAGRO DE CERDO CON PISTO DE VERDURAS

80328 - ARROZ INTEGRAL **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:789 Gr.:25 HC:93 Pro: 36

SEMANA DEL 19 AL 23

11301 - LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1)

23606 - SAJONIA AL HORNO (lomo de cerdo asado) (6)(Tr.:7)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:692 Gr.:21 HC:84 Pro: 32

15205 - PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)

22105 - HUEVOS AL HORNO CON JAMON YORK Y TOMATE (3)(Tr.:6)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:689 Gr.:19 HC:99 Pro: 20

13706 - BROCOLI REHOGADO CON BACON

23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6)(Tr.:9, 10, 12)

80001 - PATATAS FRITAS **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN INTEGRAL (1)

KCal:792 Gr.:39 HC:75 Pro: 21



SEMANA DEL 26 AL 29

15102 - ARROZ BLANCO CON TOMATE

27401 - PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)

80200 - ENSALADA **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN BLANCO (1)

KCal:710 Gr.:16 HC:114 Pro: 13

11512 - JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO

21426 - MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4)

80200 - ENSALADA YOGUR (7)
PAN BLANCO (1)

KCal:584 Gr.:21 HC:55 Pro: 35

14103 - PURE DE CALABACIN

26103 - RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)

80001 - PATATAS FRITAS **FRUTA DE TEMPORADA**
PAN INTEGRAL (1)

KCal:638 Gr.:21 HC:85 Pro: 20

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

114231 - COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO (1)

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

LEYENDA:
PLATO ECOLÓGICO
PLATO DE TEMPORADA
PLATO INTEGRAL
PEQUE MENÚ

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: fundaciongoyeneche - Contraseña: acpt004