

MENÚ ENTERO MAYO

ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011



1º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE



2º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

LUNES 4

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA DE PATATAS
PAN Y YOGURT
Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

MARTES 5

POTAJE DE ALUBIAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

MIÉRCOLES 6

SOPA DE ESTRELLITAS
MERLUZA AL AJILLO
PAN Y YOGURT
Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

JUEVES 7

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
LOMO EN SALSAS
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

VIERNES 8

CREMA DE JUDIAS VERDES
BOCADITOS DE BACALAO
PAN Y NATILLA
Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

3º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

LUNES 11

ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS
MOMENTISIMO DE POLLO
PAN Y YOGURT
Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53

MARTES 12

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PAN Y FRUTA
Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50

MIÉRCOLES 13

ARROZ A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS DE POLLO
PAN Y YOGURT
Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22,HC: 53

JUEVES 14

ESPIRALES A LA BOLOÑESA
SALMÓN EN SALSAS DE ENEDLO
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

VIERNES 15

CREMA DE ZANAHORIA
CHICKEN POPS
PAN Y NATILLA
Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

4º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

LUNES 18

ARROZ DE LA HUERTA
LOMO SAJONIA EN SALSAS
PAN Y YOGURT
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

MARTES 19

PATATAS ENTOMATADAS
BACALAO EN SALSAS
PAN Y FRUTA
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56

MIÉRCOLES 20

POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA
CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO
PAN Y YOGURT
Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57

JUEVES 21

FIDEUÁ CON MERLUZA
TORTILLA DE PATATAS
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

VIERNES 22

CREMA DE CALABACÍN
VARITAS DE MERLUZA
PAN Y NATILLA
Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52

5º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

LUNES 25

MACARRONES A LA NAPOLITANA
LOMO A LA CASTELLANA
PAN Y YOGURT
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

MARTES 26

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

MIÉRCOLES 27

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
LENGUADO EN SALSAS VERDES
PAN Y YOGURT
Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52

JUEVES 28

PUCHERO CON ARROZ
HAMBURGUESA DE POLLO
PAN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54

VIERNES 29

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DEL COCIDO
PAN Y NATILLA
Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50