

MES: mayo-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 FESTIVO	3 Sopa de pasta Estofado de pavo Ensalada Fruta y pan integral	4 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	5 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan integral	6 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
9 Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	10 Crema de brócoli Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan integral	11 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	12 Sopa de verduras Cazuela de pescado Ensalada Yogur y pan integral	13 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada Fruta y pan integral	18 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan	19 Borrajá con patatas Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	20 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
23 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	24 Verdura tricolor Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	25 Arroz con tomate Pollo a la barbacoa Ensalada Fruta y pan	26 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	27 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
30 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	31 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Fruta y pan integral				kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6