

Menú Junio 10

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

31

Crema de champiñones
Bonito con tomate con espinacas rehogadas
Pera
Pan blanco
Kcal: 591,5
19%prot, 39%líp, 42%HC

1

Sopa de verduras con garbanzos
Tortilla calabacín con ensalada de tomate
Melón
Pan integral
Kcal: 690,6
16%prot, 28%líp, 56%HC

2

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Espirales con tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan blanco
Kcal: 692,3
16%prot, 34%líp, 50%HC

3

Sopa de verduras con cabello de ángel
Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria
Plátano
Pan integral
Kcal: 625,5
18%prot, 32%líp, 50%HC

4

Lentejas con arroz
Rosada al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Manzana
Pan blanco
Kcal: 709,6
20%prot, 25%líp, 55%HC

7

Crema de calabacín y puerros
Filete de gallo al horno con coliflor gratinada
Plátano
Pan integral
Kcal: 596,9
18%prot, 34%líp, 48%HC

8

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Espaguetis con tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan blanco
Kcal: 692,3
16%prot, 34%líp, 50%HC

9

Potaje de judías vegetal
Pinchitos de pollo con arroz hervido
Pera
Pan integral
Kcal: 709,6
20%prot, 28%líp, 52%HC

10

Sopa de verduras con estrellitas
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Sandía
Pan blanco
Kcal: 662,3
10%prot, 39%líp, 51%HC

11

Crema de guisantes con queso
Rape al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Manzana
Pan blanco
Kcal: 651,2
21%prot, 28%líp, 51%HC

14

Crema de calabaza
Salmón con patatas al horno
Manzana
Pan integral
Kcal: 621,0
18%prot, 33%líp, 49%HC

15

Lentejas
Escalope de pollo al horno con zanahorias baby cocidas
Melón
Pan blanco
Kcal: 703,02
23%prot, 31%líp, 47%HC

16

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Macarrones con champiñones con tomate y queso
Yogurt/Pan integral
Kcal: 681,7
16%prot, 35%líp, 49%HC

17

Potaje de garbanzos con acelgas
Rabas de calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Pera
Pan blanco
Kcal: 623,7
25%prot, 29%líp, 46%HC

18

Arroz con pisto
Tortilla de judías verdes con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Sandía
Pan blanco
Kcal: 689,0
14%prot, 26%líp,

21

Crema de zanahoria con judías blancas
Filete fogonero con espinacas rehogadas
Plátano
Pan blanco
Kcal: 680,1
21%prot, 24%líp, 54%HC

22

Cazuela de fideos con mejillones y gambas
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Melón
Pan integral
Kcal: 600,0
16%prot, 24%líp, 60%HC

23

Hamburguesa de ternera en pan con patatas deluxe y ensalada
Zumo de naranja
Helado
Kcal: 645,9
20%prot, 38%líp, 42%HC
¡Buenas vacaciones!