

Menú Mayo 10_Sin cerdo

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

3

4

5

6

7

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Espirales con atún, tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan integral
Kcal: 681,6
16%prot, 35%líp, 49%HC

Potaje de garbanzos con acelgas

Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Manzana
Pan blanco
Kcal: 692,3
19%prot, 34%líp, 48%HC

Sopa de verduras con cabello de ángel
Pinchitos de pechuga de pollo con zanahorias baby rehogadas
Plátano
Pan integral
Kcal: 601,8
17%prot, 31%líp, 52%HC

Lentejas con arroz
Rabas de calamar al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Fresas
Pan blanco
Kcal: 693,5
21%prot, 25%líp, 54%HC

10

Crema de calabacín y puerros
Filete de gallo al horno con coliflor gratinada

Plátano
Pan integral
Kcal: 605,09
18%prot, 33%líp, 49%HC

11

Arroz con pisto
Pollo asado al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Fresas
Pan blanco

Kcal: 634,7
19%prot, 31%líp, 51%HC

12

Potaje de judías vegetal
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Pera
Pan integral

Kcal: 709,6
16%prot, 28%líp, 56%HC

13

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Espaguetis con tomate y queso
Yogurt desnatado
Pan blanco
Kcal: 690,7
16%prot, 34%líp, 50%HC

14

Puré de lentejas
Ensalada malagueña con patata, bacalao, naranja y aceitunas
Manzana
Pan blanco
Kcal: 655,4
18%prot, 25%líp, 57%HC

17

Crema de guisantes con queso
Hamburguesa de ternera con patatas fritas
Melón

Pan blanco
Kcal: 682,8
12%prot, 43%líp, 45%HC

18

Sopa de estrellitas
Rosada al horno con ensalada con maíz, zanahoria y pepino
Plátano

Pan integral
Kcal: 605,09
16%prot, 34%líp, 50%HC

19

Sopa de verduras con garbanzos
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Pera

Pan blanco
Kcal: 690,6
17%prot, 28%líp, 55%HC

20

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Macarrones con champiñones con tomate y queso

Yogurt/Pan integral
Kcal: 690,7
16%prot, 35%líp, 49%HC

21

Paella de verduras
Rape al horno con judías verdes rehogadas

Manzana
Pan blanco
Kcal: 612,8
19%prot, 24%líp, 57%HC

24

Crema de calabaza
Escalope de pollo con zanahorias baby cocidas
Manzana

Pan integral
Kcal: 593,6
18%prot, 41%líp, 41%HC

25

Lentejas con arroz
Filete de gallo frito con ensalada de tomate

Pera
Pan blanco
Kcal: 722,5
20%prot, 28%líp, 52%HC

26

Ensalada con tomate, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas
Lacitos con tomate y queso

Yogurt desnatado
Pan integral
Kcal: 681,7
16%prot, 35%líp, 49%HC

27

Potaje de judías vegetal

Pizza con atún

Plátano
Pan blanco
Kcal: 704,5
15%prot, 25%líp, 61%HC

28

Cazuela de fideos con mejillones y gambas
Tortilla de atún con ensalada de maíz, zanahoria y pepino

Melón
Pan blanco
Kcal: 633,5
17%prot, 23%líp, 61%HC

31

Crema de champiñones
Bonito con tomate con espinacas rehogadas

Pera
Pan blanco
Kcal: 591,5
19%prot, 39%líp, 42%HC

1

2

3

4