

# Menú Abril 2017

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 3 de abril de 17			martes, 4 de abril de 17			miércoles, 5 de abril de 17			jueves, 6 de abril de 17			viernes, 7 de abril de 17		
Guiso de patatas con carne de cerdo			Espirales cocido a la napolitana			Lentejas estofadas			Puchero de fideos			Arroz con salsa de tomate		
Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Bacalao al horno			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Muslitos de pollo en salsa			Atún encebollado		
Huevo cocido			Zanahorias salteadas			Queso fresco			Guisantes salteados			Ensalada de lechuga, tomate y pepino		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
645,86 Kcal			601,22 Kcal			630,48 Kcal			636,80 Kcal			627,59 Kcal		
25,5 gr. P	23,9 gr. L	82,2 gr. C	19,3 gr. P	21,0 gr. L	83,9 gr. C	26,7 gr. P	25,4 gr. L	83,3 gr. C	26,5 gr. P	22,0 gr. L	83,3 gr. C	18,7 gr. P	25,1 gr. L	81,7 gr. C
lunes, 10 de abril de 17			martes, 11 de abril de 17			miércoles, 12 de abril de 17			jueves, 13 de abril de 17			viernes, 14 de abril de 17		
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		
lunes, 17 de abril de 17			martes, 18 de abril de 17			miércoles, 19 de abril de 17			jueves, 20 de abril de 17			viernes, 21 de abril de 17		
Potaje de alubias			Macarrones con tomate			Potaje de garbanzos con acelgas			Patatas marinera			Arroz tres delicias casero		
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz			Muslitos de pollo en salsa			Tortilla francesa			Ensalada de romanilla, maíz, zanahoria y cebolla			Atún al horno encebollado		
Queso fresco			Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla			Coliflor esparragada			Pan blanco, agua y fruta			Salteado de verduras		
Pan integral, agua y yogurt			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
677,78 Kcal			695,20 Kcal			640,34 Kcal			619,12 Kcal			622,03 Kcal		
26,8 gr. P	21,7 gr. L	85,5 gr. C	21,2 gr. P	24,1 gr. L	98,3 gr. C	26,0 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C	23,7 gr. P	21,5 gr. L	82,7 gr. C	23,7 gr. P	20,9 gr. L	85,3 gr. C
lunes, 24 de abril de 17			martes, 25 de abril de 17			miércoles, 26 de abril de 17			jueves, 27 de abril de 17			viernes, 28 de abril de 17		
Casquete			Arroz con salsa de tomate			Lentejas hortelanas			Guiso de patatas con carne de cerdo			Espirales a la napolitana		
Merluza al horno en salsa verde			Tortilla francesa			Abadejo al horno			Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Hamburguesa de ternera		
Judías verdes salteadas			Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Repollo salteado			Huevo cocido			Calabacín salteado		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
677,78 Kcal			659,83 Kcal			638,92 Kcal			665,54 Kcal			676,02 Kcal		
26,4 gr. P	27,8 gr. L	80,5 gr. C	17,2 gr. P	23,7 gr. L	94,5 gr. C	26,5 gr. P	24,3 gr. L	78,6 gr. C	24,7 gr. P	24,8 gr. L	85,8 gr. C	23,3 gr. P	21,2 gr. L	98,1 gr. C

