

Menú Mayo 2017

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 1 de mayo de 17	martes, 2 de mayo de 17	miércoles, 3 de mayo de 17	jueves, 4 de mayo de 17	viernes, 5 de mayo de 17
FESTIVO	Lentejas con arroz	Patatas con verduras	Cocido de garbanzos y habichuelas	Crema de calabaza
	Tortilla de patatas 	Tilapia al horno y al limón 	Ensalada de lombarda, tomate, cebolla, maíz y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno
	Ensalada de romanilla y tomate	Guisantes salteados	Huevo cocido 	Patatas panaderas
Pan blanco, agua y yogurt  	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	
	705,48 Kcal	647,68 Kcal	678,43 Kcal	648,75 Kcal
25,1 gr. P	27,1 gr. L	22,1 gr. P	26,5 gr. P	22,2 gr. P
	90,3 gr. C	27,1 gr. L	23,9 gr. L	24,7 gr. L
		81,5 gr. C	89,4 gr. C	84,3 gr. C
lunes, 8 de mayo de 17	martes, 9 de mayo de 17	miércoles, 10 de mayo de 17	jueves, 11 de mayo de 17	viernes, 12 de mayo de 17
Menestra salteada con jamón cocido	Potaje extremeño con magro de cerdo	Arroz tres delicias casero	Potaje de garbanzos	Pajaritas con tomate 
Pollo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla	Filete de salmón al horno 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	Bacalao al horno 
Arroz en blanco salteado con fritura de ajos	Pan blanco, agua y fruta 	Salteado de verduras	Huevo cocido 	Zanahorias salteadas
Pan integral, agua y fruta 		Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 
674,24 Kcal	637,24 Kcal	695,21 Kcal	655,01 Kcal	605,31 Kcal
25,3 gr. P	24,0 gr. P	26,1 gr. P	21,7 gr. P	21,7 gr. P
23,5 gr. L	19,9 gr. L	22,4 gr. L	21,0 gr. L	21,0 gr. L
90,5 gr. C	90,5 gr. C	97,6 gr. C	82,5 gr. C	82,5 gr. C
lunes, 15 de mayo de 17	martes, 16 de mayo de 17	miércoles, 17 de mayo de 17	jueves, 18 de mayo de 17	viernes, 19 de mayo de 17
Potaje de alubias	Fideos a la marinera  	Potaje de garbanzos con acelgas	Sopa de arroz 	Gazpacho andaluz con huevo cocido 
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz	Ensalada de romanilla, maíz y pepino	Tortilla francesa 	Pechuga de pollo plancha	Tilapia a la plancha encebollada 
Queso fresco  	Pan blanco, agua y fruta 	Coliflor esparragada	Ensalada de tomate aliñado y queso fresco 	Patatas a lo pobre
Pan integral, agua y yogurt  		Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 
639,20 Kcal	601,22 Kcal	630,48 Kcal	636,80 Kcal	671,95 Kcal
26,7 gr. P	19,3 gr. P	26,7 gr. P	26,5 gr. P	24,5 gr. P
21,6 gr. L	21,0 gr. L	25,4 gr. L	22,0 gr. L	27,5 gr. L
84,6 gr. C	83,9 gr. C	80,6 gr. C	83,3 gr. C	81,6 gr. C
lunes, 22 de mayo de 17	martes, 23 de mayo de 17	miércoles, 24 de mayo de 17	jueves, 25 de mayo de 17	viernes, 26 de mayo de 17
Cocido de garbanzos y habichuelas	Espirales a la napolitana  	Arroz tres delicias	Guiso de patatas con carne de cerdo	Lentejas hortelanas
Tortilla de patatas 	Hamburguesa de ternera  	Filete de salmón al horno 	Ensalada de lechuga, maíz y pepino	Abadejo al horno 
Ensalada de lombarda, tomate, cebolla, maíz y zanahorias	Calabacín salteado	Salteado de verduras	Huevo cocido 	Repollo 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 
709,77 Kcal	676,02 Kcal	695,21 Kcal	670,80 Kcal	649,46 Kcal
23,9 gr. P	23,3 gr. P	26,1 gr. P	24,8 gr. P	26,5 gr. P
23,9 gr. L	21,2 gr. L	22,4 gr. L	25,0 gr. L	24,3 gr. L
23,9 gr. C	98,1 gr. C	97,6 gr. C	86,7 gr. C	81,2 gr. C
lunes, 29 de mayo de 17	martes, 30 de mayo de 17	miércoles, 31 de mayo de 17		
Arroz con salsa de tomate	Ensalada de garbanzos con atún 	Crema de calabaza		
Atún encebollado al horno 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, cebolla y zanahoria	Cinta de lomo al horno		
Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Huevo cocido  	Patatas panaderas		
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y yogurt  		
622,16 Kcal	654,25 Kcal	675,81 Kcal		
21,3 gr. P	26,4 gr. P	25,5 gr. P		
22,6 gr. L	25,1 gr. L	27,2 gr. L		
83,4 gr. C	80,7 gr. C	82,2 gr. C		