

Menú de: MAYO 2023

Lunes

1



Martes

2

FESTIVO

Miércoles

3

Judías verdes rehogadas con patatas
Salchichas de pollo encebolladas
Ensalada de tomate con orégano y yogur

Jueves

4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Viernes

5

Crema de calabaza
Huevos revueltos de calabacín y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25

Macarrones con hierbas aromáticas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Patatas guisadas con chistorra
Churrasquito de pollo con pimentón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Lentejas con arroz integral
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	20	17

Crema vichy
Arroz con salsa tomate y huevo frito
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44

Sopa de estrellas
Magro de cerdo al estilo tradicional
Patatas panadera
Yogur

15

Kcal	HC	Lip	Prot
698	95	25	22

Wok de arroz salteado con verduras y soja
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Guisantes salteados
Huevos fritos
Patatas asadas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza
Filete ruso a la plancha
Ensalada de tomate ,cebolla y orégano
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos con salsa napolitana y queso
Abadejo a la dorada
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Crema de verduras al natural
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano
Cous cous salteado
Yogur

22

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur

24

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli carbonara con bacón
Buñuelos de bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



25

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Lentejas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	27

Crema de calabacín
Filete de pollo en su punto de mostaza
Patatas fritas 
Fruta de temporada 

29

Kcal	HC	Lip	Prot
646	91	20	25

Paella de verduras
Merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur


30

Kcal	HC	Lip	Prot
616	76	24	22

Judías verdes salteadas con jamón
Wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja
Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot
608	93	30	12

Alubias blancas a la jardinera
Bacalao empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Helado 

1

Kcal	HC	Lip	Prot

2

Kcal	HC	Lip	Prot

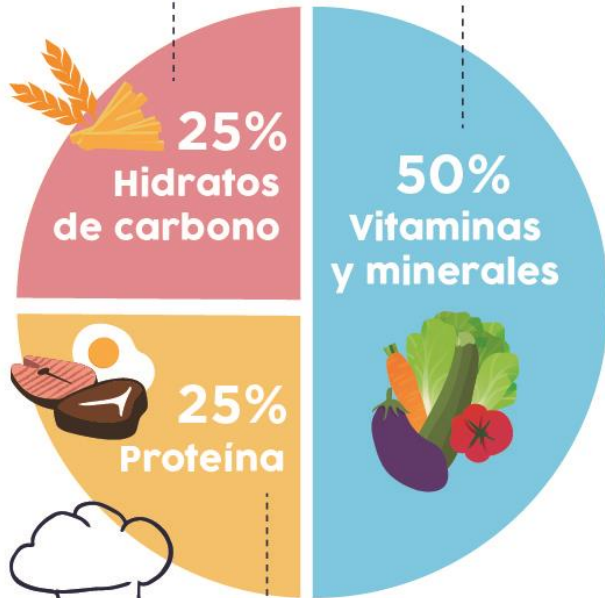


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

