

MENÚ JUNIO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Judías blancas guisadas con verduras Emperador rebozado con ensalada Mandarina	Judías verdes con tomate Hamburguesa completa Plátano	Patatas guisadas con carne Bacalao en salsa con ensalada variada Naranja	Ensalada de garbanzos Pollo asado con patatas Manzana	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta variada y helado
974 Kcal. 44g Prot. 98g HC. 34g Líp.	901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	820 Kcal. 34g Prot. 108g HC. 28g Líp.	938Kcal. 28g Prot. 128g HC. 35g Líp
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Judías pintas guisadas con verduras y chorizo Fletán rebozado y ensalada variada. Naranja	Menestra de verduras con pollo Tortilla de patatas con ensalada de tomate Kiwi	Macarrones boloñesa Salmón al horno y ensalada variada Pera	Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa de verduras con ensalada mixta Plátano	Paella de pescado y marisco Perritos calientes con ensalada Fruta variada
971 Kcal. 30g Prot. 125g HC. 39g Líp	868Kcal. 36g Prot. 118g HC. 28g Líp	801 Kcal. 30g Prot. 105g HC. 29g Líp	901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp	995 Kcal. 36g Prot. 125g HC. 39g Líp
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Patatas guisadas con pescado Hamburguesa con ensalada variada Pera	Lentejas guisadas con verduras Merluza con tomate y ensalada mixta Naranja	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas Mandarina	Arroz con pollo Emperador rebozado con ensalada variada kiwi	Ensalada de garbanzos Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta variada y helado
833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	991Kcal. 39g Prot. 112g HC. 43g Líp	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	931 Kcal. 32g Prot. 106g HC. 39g Líp	901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Macarrones boloñesa Bacalao en salsa con ensalada variada Naranja	Menestra de verduras Costillas asadas con patatas Plátano	Paella mixta Huevo y salchichas con ensalada de atún Mandarina	Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con ensalada Melón	Judías blancas con verduras Filete de ternera con ensalada Fruta variada
837Kcal. 31g Prot. 104g HC. 33g Líp	843Kcal. 33g Prot. 108g HC. 31g Líp..	938Kcal. 28g Prot. 128g HC. 35g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	970Kcal. 41g Prot. 134g HC. 30g Líp

Todos los menús contienen pan  y agua de la Red Pública.