



menú mayo 2021

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día	3	4	5	6	7
comida	FESTIVO	NO LECTIVO	Lentejas con verduras Merluza en salsa Yogurt	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa de verduras Fruta	Crema de zanahorias Filete de pollo con patata al horno Fruta
valoración nutricional			Energía 543 Proteínas 33 H. Carbono 61,9 Lípidos 15,6	Energía 392 Proteínas 22,9 H. Carbono 36,5 Lípidos 16,3	Energía 425 Proteínas 19,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 18,2
recomendación de cena			Ragout de pavo y ensalada Vaso de leche	Lubina al horno y ensalada Yogur natural	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta
día	10	11	12	13	14
comida	Arroz con tomate Nuggets caseros con patatas Fruta	Patatas con pescado Pastel de ternera Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Coditos con verduras Filete de merluza en salsa Yogurt	Puré de verduras Pollo en salsa con patatas hervida Fruta
valoración nutricional	Energía 643 Proteínas 20,2 H. Carbono 89 Lípidos 21,7	Energía 358 Proteínas 16,4 H. Carbono 38,1 Lípidos 15,1	Energía 518 Proteínas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17	Energía 532 Proteínas 27,2 H. Carbono 76,6 Lípidos 12	Energía 382 Proteínas 20,6 H. Carbono 44,7 Lípidos 12,8
recomendación de cena	Filete de gallo con ensalada Vaso de leche	Guisantes salteados y merluza a la plancha Yogur natural	Dados de atún con tomate y verduras Fruta	Cinta de lomo y ensalada Fruta	Hamburguesa de ternera completa Fruta
día	17	18	19	20	21
comida	Espirales boloñesa Lenguado al horno c/ ensalada Fruta	Sopa de estrellas con verduras Contramuslos en salsa y ensalada Yogurt	Crema de puerros y zanahorias Cinta de lomo braseado Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Fruta	Lentejas estofadas Tortilla juliana con ensalada Fruta
valoración nutricional	Energía 566 Proteínas 23,4 H. Carbono 72,8 Lípidos 18,3	Energía 487 Proteínas 23,9 H. Carbono 54,1 Lípidos 18,8	Energía 407 Proteínas 17,4 H. Carbono 36 Lípidos 20,3	Energía 569 Proteínas 29,2 H. Carbono 78,3 Lípidos 14,6	Energía 554 Proteínas 26,8 H. Carbono 58,4 Lípidos 20,4
recomendación de cena	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Vaso de leche	Salmón a la plancha y patata cocida Zummo	Espinacas salteadas con gambas Fruta	Atún con guisantes Vaso de leche	Crepes de verduras y queso Yogur natural
día	24	25	26	27	28
comida	Patatas guisadas con carne Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogurt	Macarrones con tomate Lacón al horno con patatas Fruta	Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta	Arroz con verduras Contramuslos en salsa con guarnición Fruta
valoración nutricional	Energía 424 Proteínas 24 H. Carbono 39,8 Lípidos 17,5	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 563 Proteínas 17,8 H. Carbono 81,4 Lípidos 17,8	Energía 385 Proteínas 19,9 H. Carbono 34 Lípidos 17,6	Energía 524 Proteínas 18 H. Carbono 83,9 Lípidos 11,6
recomendación de cena	Huevos rellenos con atun y ensalada Vaso de leche	Brocoli salteado con pavo Yogur natural	Champiñones rehogados con jamon Fruta	Sopa de verdura y pescado frito Fruta	Lasaña de atún al horno Vaso de leche
día	31				
comida	Coditos con jamón Merluza al horno c/ ensalada Fruta				
valoración nutricional	Energía 513 Proteínas 22,3 H. Carbono 71,7 Lípidos 13,6				
recomendación de cena	Hamburguesa de espinacas y pavo Yogur natural				





desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas maria integrales
Energía	433	Energía 219	Energía 392	Energía 280	Energía 447
Proteinas	9,3	Proteinas 4	Proteinas 9,5	Proteinas 4,3	Proteinas 9,1
H. Carbono	49,5	H. Carbono 43,3	H. Carbono 50	H. Carbono 56	H. Carbono 73,2
Lípidos	21,1	Lípidos 1,7	Lípidos 16,2	Lípidos 2,1	Lípidos 12,2

meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas maria integral	Fruta fresca y tostada de pan con pavo	Fruta fresca y yogurt con cereales integrales
Energía	142	Energía 352	Energía 447	Energía 233	Energía 422
Proteinas	4,2	Proteinas 5,4	Proteinas 9,1	Proteinas 8,5	Proteinas 11
H. Carbono	18,6	H. Carbono 43,6	H. Carbono 73,2	H. Carbono 44,3	H. Carbono 75,5
Lípidos	5,2	Lípidos 16,3	Lípidos 12,2	Lípidos 1,5	Lípidos 6,3

Diets especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta astringente	Arroz blanco hervido con pescado Yogurt desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogurt desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogurt desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta blanda	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta

