

MENÚ BASAL ABRIL 26



		<b>MIÉRCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>
		Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1275 HdC(g):151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha		
	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de puerro y coliflor con picatostes Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1119 HdC(g):81 Lip(g):77 Prot(g):59 CENA: Filete de ternera con pimientos	Guacamole con nachos Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 42 Prot(g): 72 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Tortilla francesa con jamón york y queso Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz a la cubana Croquetas de jamón Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 844 HdC(g): 121 Lip(g): 98,6 Prot(g): 23 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Merluza al horno con pisto Fruta de temporada 1 Kcal: 807 HdC(g): 92 Lip(g):25 Prot(g): 40 CENA:Pescado blanco a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con picatostes Revuelto de patatas con bacon Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 70 Lip(g): 4 Prot(g): 35 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Macarrones con atún gratinados Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g):128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 7, 10, 11, 12 Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Merluza al horno con patatas paja Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Crema de guisantes con picatostes Pizza Margarita Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 905 HdC(g): 119Lip(g): 36 Prot(g): 44,5 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1154 HdC(g): 140,3 Lip(g): 45 Prot(g): 42 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Canelones gratinados Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: pescado blanco a la plancha con verduras	

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)

ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuetes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana, melón