

MENÚ BASAL ABRIL 26 sin ternera, sin huevo y sin huevo



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Patatas con jamón serrano Fruta de temporada 1 Kcal: 1275 HdC(g):151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha		
	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	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 Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1 Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 42 Prot(g): 72 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Frankfurt con tomate Fruta de temporada 1 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 Nuggets de pollo Fruta de temporada 1 Kcal: 844 HdC(g): 121 Lip(g): 98,6 Prot(g): 23 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 con queso sin lactosa Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 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 sin huevo Fruta de temporada 1 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 , ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 10, 11, 12 Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
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 Coca de tomate Fruta de temporada 1 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 Arroz al horno Fruta de temporada 1, 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 con queso sin lactosa Entremeses Fruta de temporada 1, 4, 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)

ALÉRGICOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuets, 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