

MENÚ BASAL JUNIO 26

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa cubierta (fideos con garbanzos, picatostes y huevo duro) Merluza al horno con verduras asadas Fruta de temporada 1, 3, 4 Kcal: 786 Hdc(g): 80 Lip(g): 30 Prot(g): 49 CENA: Pescado azul a la plancha y tomate</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con picatostes (al horno) Pechuga en salsa con verduras Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 920 Hdc(g):78 Lip(g):48 Prot(g): 38 CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas Hummus con tostada Macarrones con magro y tomate gratinados Fruta de temporada 1, 6, 7, 11 Kcal: 1046 Hdc(g): 160 Lip(g): 30 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Revuelto de patatas (al horno) con bacon Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1181 Hdc(g):165 Lip(g): 34 Prot(g): 53 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz con chorizo Perrito caliente Macedonia de fruta de temporada 1, 7 Kcal: 1045 Hdc(g): 492 Lip(g):315 Prot(g):112 CENA: sopa de fideos y lomo a la plancha</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Pasta carbonara Bacalao a bras Fruta de temporada 1, 3, 4, 7 Kcal: 1100 Hdc(g): 141 Lip(g): 40 Prot(g): 35 CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes con picatostes Pizza Margarita Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 713 Hdc(g):54 Lip(g):35 Prot(g):10 CENA: Filete de ternera con pimientos</p>	<p>Guacamole con nachos Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 860 Hdc(g): 57 Lip(g): 47 Prot(g): 52 CENA: Tortilla francesa con fiambre</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 Hdc(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Wok fideos de soja Tortilla de patatas Yogur de sabores 1, 7 Kcal: 1100 Hdc(g):142 Lip(g): 40 Prot(g): 36 CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Merluza al horno con pisto Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 807 Hdc(g): 87 Lip(g):25 Prot(g): 55 CENA: Verduras a la plancha y yogur</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con picatostes (al horno) Longanizas con salsa de cebolla Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 992 Hdc(g):81 Lip(g):44 Prot(g):29 CENA: Filete de ternera con pimientos</p>	<p>Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con atún gratinados Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 954 Hdc(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos</p>	<p>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</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Canelones gratinados Entremeses Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 954 Hdc(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: pescado blanco a la plancha con verduras</p>
LUNES 22	MARTES 23		JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Merluza al horno con patatas paja Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 1100 Hdc(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: tortilla francesa y tomate</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Paella valenciana Entremeses Helado 1, 3, 7 Kcal: 905 Hdc(g): 119Lip(g): 36 Prot(g): 44,5 CENA: Filete de ternera con pimientos</p>		<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz a la cubana Pechuga asada con verduras Fruta de temporada 1 Kcal: 997 Hdc(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito</p>	<p>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</p>
LUNES 29	MARTES 30			
<p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espaguetis a la boloñesa Nuggets de merluza Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 954 Hdc(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de zanahoria con picatostes (al horno) Pechuga al horno en salsa con verduras Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 920 Hdc(g):78 Lip(g):48 Prot(g): 38 CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>			

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS
FRUTA DEL MES: Manzana, pera, banana, melón, sandía, ciruela

SERVICIO DE PAN DIARIO (Martes y jueves pan integral)