

MENÚ BASAL MAYO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2



FESTIVO

FESTIVO

5
CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín , patata, aceite de oliva

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 8.1
filete de pollo, harina de trigo, pan rallado

FRUTA Y PAN 8
KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g
Cena: emperador a la plancha c/menestra

6
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10
alubias pintas, zanahoria, patata, codillo

TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite oliva

FRUTA Y PAN 8
KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g
Cena: wok de pollo con brocoli

7
ARROZ CON TOMATE
arroz , tomate frito, cebolla

MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2.8
merluza, zanahoria, cúrcuma, harina trigo

FRUTA Y PAN 8
KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g
Cena: escalope de cerdo con verduras

8
GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
garbanzos, zanahoria, patata, codillo

CARRILLERAS EN SALSA CON PATATAS 8.10
carrillera de cerdo, patatas,cebolla, zanahoria

FRUTA Y PAN 8
KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g
Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

9
PASTA INTEGRAL A LA RIOJANA 7.8
pasta integral, picadillo de chorizo, tomate

PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
palometa, guisantes, ajo, perejil, harina trigo

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g
Cena: crema de calabaza c/huevo poché

12
LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO 10
lentejas, chorizo, patata, zanahoria

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, aceite de oliva

FRUTA Y PAN 8
KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g
Cena: pollo con tomate y ensalada

13
JUDIAS VERDES REHOGADAS 10
judias verdes, patata, zanahoria

BACALAO CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS 2
bacalao, tomate, verdura asadas

FRUTA Y PAN 8
KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g
Cena: fideos de calabacín c/atún

14
FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, calabacín, pimiento, cebolla

FILTE DE POLLO AL AJILLO 8 CON ENSALADA
filete de contramuslo de pollo, ajo, perejil,

FRUTA Y PAN 8
KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g
Cena: salmorejo con huevo y jamón

15
CREMA DE CALABAZA 10
calabaza, patata, aceite de oliva

MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR
merluza, patata, ajo, perejil

FRUTA Y PAN 8
KCAL 609 PROT 33 g HC 68 g LIP 20 g
Cena: revuelto de gambas y ajetes

16
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8
pasta, garbanzos, codillo, ave

COCIDO COMPLETO 10
garbanzos, tocino, morcillo, chorizo

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
Cena: fajillas con pollo y verduras

19
ARROZ CON TOMATE
arroz , tomate frito, cebolla

MERLUZA EN SALSA 2.10 CON PATATA VAPOR
merluza, patata, ajo, perejil

FRUTA Y PAN 8
KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g
Cena: ternera la plancha con ensalada

20
JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO 10
judias blancas, chorizo, patata, zanahoria

TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite oliva

FRUTA Y PAN 8
KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g
Cena: pavo al curry con fideos de calabacín

21
CREMA DE VERDURAS 10
alubias pintas, zanahoria, patata, codillo

ALBÓNDIGAS MIXTA (burguer meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8.10
burguer meat mixta, menestra, cúrcuma

FRUTA Y PAN 8
KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

22
ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1.6.7.8
pasta, nata, bacon

SALMON EN SALSA NARANJA CON ENSALADA 2.8
salmón, zanahoria, zumo de naranja

FRUTA Y PAN 8
KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g
Cena: espinacas con queso de cabra y jamón

23
GARBANZOS GUISADOS CON CALABAZA 10
garbanzos, calabaza, patata, codillo

POLLO ASADO AL CURRY CON ENSALADA 3.8
pollo, zanahoria, cebolla, curry

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g
Cena: wok de atún con verduras y soja

26
PASTA C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta, queso rallado, tomate frito

MERLUZA EN SALSA LIMÓN CON ENSALADA 2.8
merluza, limón, cebolla, harina de trigo

FRUTA Y PAN 8
KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g
Cena: revuelto de jamón y queso

27
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10
lentejas, zanahoria, patata, codillo

CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA
cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina trigo

FRUTA Y PAN 8
KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g
Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras

28
PAELLA MIXTA 2.4.10.11
arroz, preparado marisco sin concha, verdura

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, aceite de oliva

FRUTA Y PAN 8
KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g
Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras

29
SOPA DE PICADILLO 7.8
pasta, pavo, huevo cocido, pollo

FILETE DE PAVO AL HORNO CON MENESTRA 8.10
filete de pavo, menestra, harina trigo

FRUTA Y PAN 8
KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g
Cena: magro estofado con menestra

30
CREMA DE ZANAHORIA 10
zanahoria, patata, aceite de oliva

CANELONES DE ATÚN 1.2.3.4.6.7.8.11
harina, leche, atún, tomate, queso

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g
Cena: pollo asado con verdura vapor