

MENÚ ALERGIAS LEGUMBRES MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan-plátano-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas fritas Pan-Manzana-leche 674Kcal. 39g Prot. 80gHC. 22g Líp.
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Macarrones a la carbonara Merluza en salsa con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp. 	Sopa de cocido Carne de cocido con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta de temporada 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp. 	Paella mixta Empanadillas de atún con ensalada. Pan Integral-pera-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Pasta boloñesa Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan-fresas-leche 700Kcal. 33g Prot. 94g HC. 23g Líp. 	Crema de verduras Costillas asadas con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada-zumos 509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún Pan-plátano-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Coliflor con besamel Hamburguesa casera con patatas fritas Pan-fresas-leche 680Kcal. 35g Prot. 81g HC. 24g Líp. 	Crema de verduras Merluza al horno con ensalada de zanahorias Pan integral-yogur 676Kcal. 40g Prot. 84g HC. 20g Líp. 	Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp. 	Arroz con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de zanahorias. Pan-pera-leche 674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Líp.
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Arroz tres delicias Palometa con tomate y ensalada de maíz. Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp. 	Crema de verduras variadas Albóndigas en salsa y ensalada de atún Pan-fresas-leche 509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp. 	Sopa de cocido Carne de cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral- 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp. 	Patatas con costillas Rabas de calamar con ensalada Pan-pera-leche 644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp. 	Crema de calabacín Huevos rellenos con ensalada variada Pan-fruta variada -leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp.
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Ensalada de pasta Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche 710Kcal. 30g Prot. 98g HC. 22g Líp. 	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún. Pan-plátano-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp. 	Crema de verduras Escalopes con ensalada de remolacha. Pan integral-yogur-fruta 700Kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Líp. 	CORPUS CHRISTI	FESTIVO

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública. Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición. CENEO