





Menú Junio 2017

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

			jueves, 1 de junio de 17			viernes, 2 de junio de 17								
			Macarrones a la napolitana 			Potaje de garbanzos con acelgas								
			Merluza al horno 			Tortilla francesa 								
			Judías verdes salteadas			Ensalada de lechuga, tomate y cebolla								
			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 								
			701,20 Kcal			642,65 Kcal								
			21,9 gr. P	26,1 gr. L	94,6 gr. C	23,2 gr. P	21,2 gr. L	89,8 gr. C						
lunes, 5 de junio de 17			martes, 6 de junio de 17			miércoles, 7 de junio de 17			jueves, 8 de junio de 17			viernes, 9 de junio de 17		
Pajaritas con tomate 			Sopa de arroz 			Menestra salteada con jamón cocido			Potaje extremeño con magro de cerdo			Lentejas con arroz		
Abadejo al horno 			Tilapia al horno 			Filete de pollo a la plancha			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla			Tortilla francesa 		
Zanahorias baby salteadas			Ensalada de tomate aliñado y queso fresco 			Arroz en blanco salteado con fritura de ajos			Pan blanco, agua y fruta 			Coliflor aliñada		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 									Pan blanco, agua y yogurt 		
674,24 Kcal			637,24 Kcal			695,21 Kcal			655,01 Kcal			632,28 Kcal		
20,0 gr. P	19,7 gr. L	81,6 gr. C	23,8 gr. P	23,9 gr. L	96,0 gr. C	25,4 gr. P	23,6 gr. L	91,4 gr. C	24,0 gr. P	19,9 gr. L	90,5 gr. C	26,3 gr. P	22,8 gr. L	80,4 gr. C
lunes, 12 de junio de 17			martes, 13 de junio de 17			miércoles, 14 de junio de 17			jueves, 15 de junio de 17			viernes, 16 de junio de 17		
Cocido de garbanzos y habichuelas			Arroz tres delicias			Guiso de patatas con carne de cerdo			Espirales a la napolitana			Gazpacho andaluz con huevo cocido 		
Tortilla francesa 			Filete de salmón al horno 			Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Hamburguesa de ternera 			Tilapia a la plancha encebollada 		
Ensalada de lombarda, tomate, cebolla, maíz y zanahorias			Salteado de verduras			Huevo cocido 			Calabacín salteado			Patatas a lo pobre		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 		
709,77 Kcal			695,21 Kcal			656,51 Kcal			676,02 Kcal			668,14 Kcal		
23,9 gr. P	25,8 gr. L	95,5 gr. C	26,1 gr. P	22,4 gr. L	97,6 gr. C	26,0 gr. P	25,2 gr. L	81,3 gr. C	23,3 gr. P	21,2 gr. L	98,1 gr. C	26,0 gr. P	25,9 gr. L	82,7 gr. C
lunes, 19 de junio de 17			martes, 20 de junio de 17			miércoles, 21 de junio de 17			jueves, 22 de junio de 17			viernes, 23 de junio de 17		
Menestra salteada con jamón cocido			Lentejas hortelanas			Potaje de garbanzos con acelgas			Fideos marinera 			Pajaritas con tomate 		
Filete de pollo plancha			Abadejo al horno 			Tortilla francesa 			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla			Merluza al horno 		
Arroz en blanco salteado con fritura de ajos			Repollo salteado			Coliflor esparragada			Pan blanco, agua y fruta 			Ensalada de lechuga, tomate y cebolla		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 						Pan blanco, agua y fruta 		
674,24 Kcal			656,12 Kcal			630,48 Kcal			605,06 Kcal			674,24 Kcal		
25,3 gr. P	23,5 gr. L	90,5 gr. C	26,7 gr. P	20,0 gr. P	82,3 gr. C	26,7 gr. P	25,4 gr. L	80,6 gr. C	19,6 gr. P	21,0 gr. L	84,5 gr. C	20,0 gr. P	19,7 gr. L	81,6 gr. C

