



mayo 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 767 HC 86 Lip 38 Prot 22	3 Kcal 891 HC 98 Lip 41 Prot 36	4 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	5 Kcal 782 HC 86 Lip 29 Prot 46
NO HAY MENU	Crema de puerros y espinacas con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja	Cuscus con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada
8 Kcal 612 HC 71 Lip 18 Prot 36	9 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	10 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	11 Kcal 702 HC 89 Lip 19 Prot 46	12 Kcal 721 HC 88 Lip 22 Prot 47
Menestra de verduras Redondo de ternera con champiñones Fruta de temporada	Macarrones italiana Merluza con mahonesa Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
15 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	16 Kcal 844 HC 88 Lip 41 Prot 33	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 645 HC 84 Lip 18 Prot 38	19 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39
Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Postre de soja	Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada
22 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46	23 Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	26 Kcal 668 HC 70 Lip 24 Prot 40
Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre de soja
29 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	30 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	31 Kcal 866 HC 101 Lip 40 Prot 29		
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Postre de soja		

