



# Menú Entero (Sin Gluten)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales de maíz con tomate frito	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales de maíz con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Limanda en salsa verde		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Macarrones de maíz con tomate frito	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Espirales de maíz con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Lactosa)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones con tomate	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Magro de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades



# Menú Entero (Sin Huevo)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales de maíz con tomate frito	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo a la gallega		Salteado de champiñones con jamón cocido		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales de maíz con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Limanda en salsa verde		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Acelgas con pavo		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Pavo con verduritas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Macarrones de maíz con tomate frito	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Pollo en salsa de manzana		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Espirales de maíz con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Abadejo en salsa de zanahoria		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades



# Menú Entero (Sin Cerdo)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con pollo	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con tomate	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones con tomate	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Ternera con pisto infantil		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de atún		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil
	Croquetas de bacalao		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de pollo con tomate frito
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Carne)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Salteado de brócoli y zanahoria	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		verduras salteadas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Limanda en salsa mery
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Crema de verduras (sin j.v)	9	Arroz blanco con tomate
	Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Jardinera de verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con tomate	15	Judías blancas estofadas	16	Puré de verduras
	Merluza al orly con verduritas		Tortilla de calabacín		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones con tomate	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Merluza con pisto infantil		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de atún		Champiñones salteados
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil
	Croquetas de bacalao		Merluza rebozada en harina de maíz		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Abadejo en salsa de zanahoria
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Pescado blanco)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Pavo en salsa vizcaína		San Jacobo de jamón y queso		Salteado de champiñones con jamón cocido		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas aldeanas	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Lacón en su jugo
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Tortilla de calabacín		Ternera en su jugo con patatas		Pavo con verduritas		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Pollo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Ternera con pisto		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanese
	Croquetas de jamon		Pollo en salsa de brócoli		Pavo con salsa de champiñones		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Pescado)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Pavo en salsa vizcaína		San Jacobo de jamón y queso		Salteado de champiñones con jamón cocido		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas aldeanas	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Pollo con salsa de champiñones		Verduras gratinadas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Lacón en su jugo
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Tortilla de calabacín		Ternera en su jugo con patatas		Pavo con verduras		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Pollo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Ternera con pisto		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Fideua con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanese
	Croquetas de jamon		Pollo en salsa de brócoli		Pavo con salsa de champiñones		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Pescado)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Pollo con salsa de champiñones		Verduras gratinadas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Fideua con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanese
	Croquetas de jamon		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta	
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades





# Menú Entero (Sin PLV)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Magro jardinera (sin j.v)
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduras		Magro en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones con tomate	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Magro de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Soja)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones con tomate	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Pollo en salsa de manzana		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Magro de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades



# Menú Entero (Sin Marisco)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Arroz blanco con tomate
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Arroz blanco con salsa de tomate
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin Frutos de cáscara)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Tortilla de patatas		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Garbanzos a la catalana	27	Crema de judías verdes	28	Fideuá con tomate y atún	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanese
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Vegano)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	30	31	1	2					
Crema de lentejas	Crema de puerros	Espirales con tomate	Salteado de brócoli y zanahoria	Arroz con verduras					
Tortilla de patata	verduras salteadas	Jardinera de verduras	Tortilla de verduras	Salteado de champiñones					
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta					
462 kcal	409 kcal	487 kcal	378 kcal	409 kcal					
12,8 prot.	16,3 prot.	25,9 prot.	26,8 prot.	18,5 prot.					
61,8 H.C.	31,2 H.C.	51,1 H.C.	34,3 H.C.	49,3 H.C.					
15,4 grasas	23,8 grasas	18,1 grasas	14,2 grasas	13,7 grasas					
5	6	7	8	9					
Garbanzos con verduras	Patatas aldeanas	Espirales con verduras	Puré de lentejas	Arroz blanco con tomate					
Acelgas salteadas	Pastel de berenjenas	Jardinera de verduras	Tortilla de acelgas	Verduras gratinadas					
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta					
399 kcal	340 kcal	450 kcal	347 kcal	427 kcal					
20,0 prot.	25,9 prot.	22,1 prot.	21,7 prot.	26,2 prot.					
42,1 H.C.	28,0 H.C.	57,3 H.C.	29,5 H.C.	43,0 H.C.					
14,5 grasas	13,0 grasas	12,7 grasas	14,8 grasas	15,8 grasas					
12	13	14	15	16					
Lentejas con arroz	Crema de zanahorias	Macarrones al pesto	Judías blancas estofadas	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil					
Tortilla de calabacín	Coliflor con tomate	Verduras salteadas	Tortilla de patatas	Coliflor con bechamel y tomate					
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta					
407 kcal	314 kcal	451 kcal	381,5	340 kcal					
22,3 prot.	25,3 prot.	28,9 prot.	20,8	13,3 prot.					
42,8 H.C.	28,5 H.C.	62,3 H.C.	37,7 H.C.	42,4 H.C.					
14,9 grasas	10,7 grasas	8,0 grasas	15,0 grasas	11,7 grasas					
19	20	21	22	23					
Puré de garbanzos	Patatas aldeana	Tiburones con tomate	Lentejas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate					
Patatas con calabacín y champiñón	Pisto infantil	Champiñones salteados	Tortilla de patata	Acelgas salteadas					
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta					
344 kcal	370 kcal	496 kcal	422 kcal	388 kcal					
12,1 prot.	28,3 prot.	26,0 prot.	27,5 prot.	21,2 prot.					
50,0 H.C.	32,8 H.C.	54,7 H.C.	41,5 H.C.	48,7 H.C.					
9,0 grasas	13,4 grasas	17,9 grasas	14,9 grasas	12,0 grasas					
26	27	28	29	30					
Crema de calabaza	Crema de judías verdes	Fideua con tomate	Judías blancas con verduras	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil					
Champiñones salteados	Tortilla de patata	Salteado de brócoli y zanahoria	Tortilla de calabacín	Verduras gratinadas					
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta					
407 kcal	354 kcal	454 kcal	435 kcal	424 kcal					
12,5 prot.	26,3 prot.	33,8 prot.	22,3 prot.	22,2 prot.					
64,4 H.C.	23,0 H.C.	51,9 H.C.	40,6 H.C.	47,6 H.C.					
9,2 grasas	16,5 grasas	11,3 grasas	18,5 grasas	15,1 grasas					

Festivo según comunidades



# Menú Entero (Sin Legumbre)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de calabacín	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Salteado de brócoli y zanahoria	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Tortilla de verduras		Magro jardinera (sin j.v)
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Crema de verduras (sin j.v)	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Crema de verduras (sin j.v)	9	Arroz blanco con tomate
	Miniempanadillas de atún		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Arroz con tomate	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Festivo según comunidades	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Crema de puerros		Coliflor con bechamel y tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de calabaza	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Crema de verduras (sin j.v)	23	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de atún		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de acelgas	28	Fideuá con tomate y atún	29	Crema de verduras	30	Arroz salteado con ajo, aceite y perejil
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate
	Fruta		Yogur		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas



# Menú Entero (Sin H+L)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales de maíz con tomate frito	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Salteado de champiñones con jamón cocido		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales de maíz con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Limanda en salsa verde		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Acelgas con pavo		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Pavo con verduritas		Coliflor con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Macarrones de maíz con tomate frito	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Pollo en salsa de manzana		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Espirales de maíz con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Abadejo en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades



# Menú Entero (Sin PLV+H+L)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales de maíz con tomate frito	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Abadejo a la gallega		Salteado de champiñones con jamón cocido		Magro jardinera (sin j.v)
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales de maíz con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Limanda en salsa verde		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Acelgas con pavo		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito	15	Judías blancas estofadas	16	Arroz con pollo
	Merluza con verduras		Magro en su jugo con patatas		Abadejo al limón		Pavo con verduras		Coliflor con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Macarrones de maíz con tomate frito	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Abadejo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Pollo en salsa de manzana		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26	Crema de calabaza	27	Crema de judías verdes	28	Espirales de maíz con tomate	29	Judías blancas con verduras	30	Arroz milanesa
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja		Abadejo en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con tomate
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades





# Menú Entero (Sin H+PESC B+G+TERNERA)

Junio 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29		30		31		1		2	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales de maíz con tomate frito		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Pavo en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Salteado de champiñones con jamón cocido		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Magro jardinera (sin j.v)	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas
5		6		7		8		9	
Garbanzos con verduras		Patatas aldeanas		Espirales de maíz con verduras		Lentejas con magro		Paella valenciana	
Pollo con salsa de champiñones		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)		Acelgas con pavo		Lacón en su jugo	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.	347 kcal	21,7 prot.	427 kcal	26,2 prot.
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas	29,5 H.C.	14,8 grasas	43,0 H.C.	15,8 grasas
12		13		14		15		16	
Lentejas con arroz		Crema de zanahorias		Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito		Judías blancas estofadas		Arroz con pollo	
Patatas con calabacín		Magro en su jugo con patatas		Verduras salteadas		Pavo con verduritas		Coliflor con tomate	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas
19		20		21		22		23	
Crema de garbanzos		Patatas aldeana		Macarrones de maíz con tomate frito		Lentejas con verduras		Paella marinera	
Pollo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Pollo en salsa de manzana		Patatas con calabacín y champiñon		Pavo con salsa de champiñones	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas
26		27		28		29		30	
Crema de calabaza		Crema de judías verdes		Espirales de maíz con tomate		Judías blancas con verduras		Arroz milanesa	
Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Salteado de brócoli y zanahoria		Champiñones en salsa		Magro de cerdo con tomate	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas

Festivo según comunidades