Basal - Junio 2021

	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Arroz con tomate (12T) - Rice with tomato	Lentejas estofadas (15, 12T) - Stewed lentils	Fideuá (1, 3T, 12T) - Noodles
	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15, 12T) - Meatballs in tomato and vegetables sauce	Merluza en salsa de puerros (4, 7, 12T) - Hake in leek sauce	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno en salsa de zanahorias (4, 7) - White fish with carrot sauce
	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
		Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad
	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 992,40 - Gr: 48,15 - Pr: 36,43 - HC: 91,00	Kc: 810,90 - Gr: 29,44 - Pr: 28,63 - HC: 105,40	Kc: 854,70 - Gr: 30,97 - Pr: 38,65 - HC: 98,60	Kc: 889,00 - Gr: 33,55 - Pr: 36,93 - HC: 105,40

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella	Sopa de cocido (1, 6, 7, 3T) - Soup	Patatas con bacalao (4, 12T) - Potatoes with cod	Lentejas con chorizo (15, 12T) - Lentils with chorizo	Menestra de verduras (15, 12T) - Vegetable stew
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Cocido completo (6,7,15, 12T) - Cooked cheakpeas, meat and vegetables	Morcillo de ternera con salsa de verduras (12T) - Beef in vegetable sauce	Merluza al horno con salsa de pimientos (4, 12T) - Hake baked with peppers sauce	Albóndigas con salsa de tomate (1, 6, 15, 2T, 3T, 4T, 7T, 9T, 10T,14T) - Meatballs in tomato sauce
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
Ensalada de tomate (12) - Tomato salad		Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 873,20 - Gr: 37,34 - Pr: 22,68 - HC: 109,00	Kc: 913,40 - Gr: 37,25 - Pr: 34,33 - HC: 94,80	Kc: 754,00 - Gr: 31,34 - Pr: 38,33 - HC: 73,50	Kc: 858,90 - Gr: 37,55 - Pr: 42,63 - HC: 78,50	Kc: 702,90 - Gr: 29,72 - Pr: 28,82 - HC: 75,01

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Alubias blancas con verduras (15, 12 T) - White beans with vegetables	Crema de calabaza con nata (7, 9) - Cream of pumpkin with cream	Macarrones con chorizo (1, 3T) - Macaroni with chorizo	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas con carne (12T) - Potatoes with meat
Pollo guisado en pepitoria (3, 12T) - Chicken stew with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - White fish with leek sauce	Lomo al horno en salsa de queso (7) - Pork loin with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T) - Hake in green sauce with vegetables
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Fruta - Fresh fruit
	Ensalada de tomate (12) - Tomato salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad	Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread
Kc: 775,40 - Gr: 32,34 - Pr: 44,53 - HC: 66,40	Kc: 909,30 - Gr: 25,89 - Pr: 23,63 - HC: 77,72	Kc: 911,90 - Gr: 37,24 - Pr: 44,43 - HC: 98,80	Kc: 778,00 - Gr: 29,15 - Pr: 43,33 - HC: 78,80	Kc: 735,40 - Gr: 26,55 - Pr: 35,43 - HC: 83,10

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23		
Lentejas a la jardinera (15, 12T) - Stewed lentils with vegetables	Macarrones con atún (1, 4, 3T) - Macaroni with tuna	Croquetas de jamón y empanadillas de atún (1, 3, 4, 7, 2T, 6T, 14T, 15T) - Croquettes and tuna patties		
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1, 12T) - Chicken breast with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel	Pizza de jamón y queso (1, 6, 7, 15, 4T) - Pizza		
Yogur (7) - Yoghurt	Fruta - Fresh fruit	Natillas (7) - Custard		
Ensalada de lechuga (12) - Lettuce salad	Ensalada de lechuga y tomate (12) - Lettuce and tomato salad			
Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread	Pan (1) - Bread		
Kc: 861,00 - Gr: 39,64 - Pr: 48,03 - HC: 71,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 721,02 - Gr: 29,05 - Pr: 15,85 - HC: 94,30	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00	Kc: 0,00 - Gr: 0,00 - Pr: 0,00 - HC: 0,00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

* Se servirá pan integral un día a la semana en semanas alternas.

Nerea Prada
Dietista-Nutricionista
Nº AEDN: CYL00130