

No carne - 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	Fideua de verduras (1, 3T) - Noodles with vegetables
	Tortilla francesa a la jardinera (3, 15, 12T) - French omelette 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: 827,40 - Gr: 37,55 - Pr: 34,23 - HC: 76,50	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: 860,00 - Gr: 31,65 - Pr: 33,33 - HC: 105,50
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 4T, 12T) - Seafood paella	Puré de calabaza - Pumpkin puree	Patatas con bacalao (4, 12T) - Potatoes with cod	Lentejas con vegetales (15) - Lentils with vegetables	Menestra de verduras no carne (15, 12T) - Vegetable stew (no meat)
Tortilla de patatas (3) - Potato omelette	Limanda al horno con patata cocida (4, 2T, 12T, 14T) - Baked white fish with cooked potatoes	Huevos con salsa de verduras (3, 12T) - Boiled eggs with vegetable sauce	Merluza al horno con salsa de pimientos (4, 12T) - Hake baked with peppers sauce	Tortilla francesa en salsa de tomate (3) - French omelette 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: 514,40 - Gr: 15,65 - Pr: 21,13 - HC: 68,30	Kc: 752,00 - Gr: 36,94 - Pr: 28,83 - HC: 72,20	Kc: 754,90 - Gr: 28,85 - Pr: 36,53 - HC: 78,10	Kc: 618,40 - Gr: 28,05 - Pr: 21,73 - HC: 65,80
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 tomate especiales (1, 3T) - Macaroni with tomato	Potaje de garbanzos (3,15, 12T) - Chickpea stew	Patatas guisadas con verduras - Stewed potatoes with vegetables
Tortilla francesa con verduras (3) - French omelette with vegetables	Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette	Palometa al horno con salsa de puerro (4, 7, 12T) - White fish with leek sauce	Huevos en salsa de queso (3, 6) - Eggs with cheese sauce	Merluza en salsa verde con verduras (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: 732,40 - Gr: 30,74 - Pr: 37,33 - HC: 66,40	Kc: 909,30 - Gr: 25,89 - Pr: 23,63 - HC: 77,72	Kc: 834,90 - Gr: 28,14 - Pr: 41,03 - HC: 102,90	Kc: 800,00 - Gr: 38,05 - Pr: 30,53 - HC: 76,70	Kc: 683,40 - Gr: 23,75 - Pr: 26,93 - HC: 84,60
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	Caprichos de calamar a la romana (1, 3, 14, 2T, 4T, 7T) -		
Salmón en salsa de champiñones (4, 12T) - Salmon with mushrooms sauce	Huevos con bechamel (3, 7) - Eggs with bechamel	Pizza de atún (1, 4, 7) - 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: 846,00 - Gr: 40,54 - Pr: 45,23 - HC: 68,00	Kc: 849,90 - Gr: 33,45 - Pr: 33,63 - HC: 99,70	Kc: 805,40 - Gr: 35,84 - Pr: 26,73 - HC: 92,50	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

