

MAYO

**BAJO EN GRASA Y
COLESTEROL**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

Lentejas guisadas a la hortelana
Merluza plancha
Ensalada de Tomate y maíz
Fruta
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

4

Arroz con verduras
Ternera plancha
Ensalada variada
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

5

Macarrones con tomate
Merluza al horno
Judías verdes salteadas
Fruta
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

6

Sopa de Cocido
Estofado de ternera
Yogur
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

9

Guisantes salteados
Filete de pollo
Ensalada variada
Gelatina
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

10

Alubias blancas de la abuela
Albóndigas caseras
Salteado de verduras
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

11

Tallarines con verduras
Palometa horno
Zanahoria rallada
Yogur
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

12

Crema de verduras
Pavo plancha
Calabacín plancha
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

13

Fideuá
Merluza al horno
Patatas al vapor
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

16

Judías Verdes rehogada
Filete de ternera
Ensalada de pasta
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

17

Arroz con tomate
Palometa plancha
Ensalada de tomate y zanahoria
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

18

Crema de verduras
Filete de Pollo
Cous cous
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

19

Sopa de cocido
Estofado de ternera
Fruta
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

20

Espirales dos salsas
Merluza al horno
Ensalada mixta
Yogur
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

23

Lentejas estofadas
Pollo plancha
Pure de patata
Fruta
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

24

Arroz con verduras
Palometa riojana
Ensalada variada
Fruta
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

25

Ensalada de pasta
San Jacobo de pavo plancha
Calabacín plancha
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

26

FESTIVO

27

Crema de calabaza
Pollo plancha
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

30

Fusilli gratinados
Merluza a la plancha
Ensalada de frutas
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

31

Sopa de ave
Albóndigas caseras
Quinoa
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17