



MENÚ MAYO

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
		<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y tomate *Yogur</p> <p>Kcal:740 Hc:54% Proteínas:21% Grasas:25%</p>	<p>*Puré de verduras *Hamburguesa mixta con patatas fritas *Fruta en almíbar</p> <p>kcal:810 Hc:50% Proteínas:21% Grasas:29%</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%</p>
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<p>*Arroz con tomate *Huevos fritos con salchichas de pollo *Yogur</p> <p>Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Patatas a la marinera *Ragout de pollo con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:840 Hc:51% Proteínas:20% Grasas:29%</p>	<p>*Lentejas estofadas *Merluza a la romana con patatas fritas *Yogur o flan</p> <p>Kcal:738 Hc:55% Proteínas:22% Grasas:23%</p>	<p>*Judías verdes rehogadas con chorizo y patata *Cinta de lomo con champiñones *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:792 Hc:50% Proteínas:32% Grasas:18%</p>	<p>*Pasta a la carbonara *Filetes de salmón en salsa de cítricos con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:770 Hc:53% Proteínas:22% Grasas:25%</p>
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<p>*Ensalada de pasta *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz *Yogur o natillas</p> <p>Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y atún *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%</p>	<p>*Arroz tres delicias *Sardinillas con ensalada de lechuga y tomate *Yogur</p> <p>Kcal:78 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%</p>	<p>*Sopa de estrellas *Jamoncitos de pollo con patatas fritas *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:807 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Guisantes con jamón *Albóndigas en salsa con puré de patata *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%</p>
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Huevos rellenos con ensalada de lechuga *Yogur</p> <p>Kcal: 738 Hc:53% Proteínas:22% Grasas:25%</p>	<p>*Ensalada campera *Carne de ternera en salsa con puré de patata *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:770 Hc:57% Proteínas:20% Grasas:23%</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga *Yogur o flan</p> <p>Kcal: 816 Hc:56% Proteínas:27% Grasas:17%</p>	<p>*Crema de calabacín Filetes de pollo con patatas fritas *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal: 785 Hc:57% Proteínas: 21% Grasas:22%</p>	<p>*Pasta de colores a la milanesa *Caballa con lechuga y maíz *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal: 790 Hc:60% Proteínas:15% Grasas:25%</p>
Lunes 31				
<p>*Lentejas estofadas *Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate *Yogur o natillas</p> <p>Kcal: 804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>				

