

Menú semana 03/06/24-07/06/24

Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
Acelgas* con patatas	Espaguetis Carbonara	Garbanzos con tomate	Arroz* salteado con calabacín, brócoli* y zanahoria	Marmitaco
Pollo al Chilindrón	Lenguado a la romana y tomates* aliñados	Tortilla* con atún y ensalada	Lomo empanado con ensalada	Hamburguesas de avena y almendras con pepino y olivas
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt de oveja Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía: 715 kcal. Grasas: 33gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 720 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 10/06/24-14/06/24

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Brazo de patata con verduritas	Arroz* salteado con guisantes y sepia	Lentejas* castellanas	Fideos a la cazuela con costilla	Crema de verduras*
Bacalao con tomate y ensalada	Pechuga en escabeche de manzana	Tortilla* de patata y tomates* aliñados	Merluza a la andaluza y ensalada	Lomo asado con ciruelas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Energía: 710 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 718 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 17/06/24-21/06/19

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Macarrones Boloñesa	Judías verdes con patata	Judías blancas estofadas	Espinacas a la catalana	Arroz* con salsa de tomate
Abadejo al limón	Pakoras de lentejas* y ensalada	Croquetas de jamón y tomates* aliñados	Hamburguesa de ternera y patatas fritas	Pollo asado y ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 715 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 720 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr