



MENÚ

MENÚ BASAL

MAYO 2021

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
PURE DE CALABAZA	CREMA DE VERDURAS	RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1)	SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1)	POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS
JUDIAS COMPUESTAS	PASTA BOLOÑESA (1)	POLLO CON ADOBO CANARIO	FILETITOS DE PAVO CON MOJO CILANTRO	PESCADO AL HORNO (4)
ARROZ BLANCO		ENSALADA DE LA HUERTA	MENESTRA	ZANAHORIAS SALTEADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)
646 Kcal	698Kcal	563 Kcal	665 Kcal	668 Kcal
HC 54 L 18 P 37	79CH 19L 50P	66CH 11L 23P	HC 59 L 25 P 50	72CH 17L 33P

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS COMPUESTAS	POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS	SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (1)	PURE DE VERDURAS
PAELLA MEDITERRANEA (4)	ATUN ADOBADO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	TERNERA EN SALSA	POLLO A LA RIOJANA
	PAPAS AL VAPOR	ENSALADA DE LA CASA	MENESTRA REHOGADA	VERDURAS AL HORNO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)
819 Kcal	652 Kcal	855Kcal	737 Kcal	639 Kcal
115CH 27L 28P	80CH 39L 44P	100CH 26L 30P	HC 69 L 33 P 55	HC 103 L 15 P 24

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	PURE DE CALABAZA	PURE DE BERROS	SOPA DOMINGUERA CON GARBANZOS Y FIDEOS (1)	CREMA DE CALABACIN
FILETES DE POLLO	SANCOCHO (4)	ARVEJAS COMPUESTAS CON TAQUITOS DE POLLO	PAVO ASADO	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)
PAPAS GUIADAS			ENSALADA DE LA CASA	VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)
707 Kcal	683 Kcal	939Kcal	630 Kcal	646 Kcal
HC 83 L 19 P 17	HC 100 L 13 P 44	136CH 25L 26P	HC 66 L 20 P 10	HC 54 L 18 P 37

Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1)	PURE DE ACELGAS	CREMA DE ZANAHORIA	RANCHO CANARIO DE JUDIAS(1)	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)
TERNERA JARDINERA	GARBANZOS COMPUESTOS	POLLO ASADO	PESCADO AL HORNO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)
ENSALADA MIXTA (4)	ARROZ BLANCO	MENESTRA REHOGADA	PAPAS SANCOCHADAS	ENSALADA VARIADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN INTEGRAL* (1)
538 Kcal	652 Kcal	665 Kcal	807 Kcal	683 Kcal
HC 60 L 13 P 42	80CH 39L 44P	HC 59 L 25 P 50	HC 64 L 29 P 10	HC 100 L 13 P 44

Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CREMA DE ZANAHORIA				
PAELLA MEDITERRANEA (4)				
FRUTA				
PAN INTEGRAL* (1)				
819 Kcal				
115CH 27L 28P				

PAN INTEGRAL 60%

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y hoki.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro.





MENÚ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes





MENÚ

MENÚ HIPOCALORICO HILDA ZUDAN

MAYO 2021

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
PURE DE CALABAZA	CREMA DE VERDURAS	PURE DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS
JUDIAS COMPUESTAS	PASTA CON ATUN (SIN SALSA DE TOMATE)	POLLO CON ADOBO CANARIO	FILETITOS DE PAVO CON MOJO CILANTRO	PESCADO AL HORNO
ARROZ BLANCO		ENSALADA DE LA HUERTA	MENESTRA	ZANAHORIAS SALTEADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DESNATADO	FRUTA
PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS COMPUESTAS	POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	PURE DE VERDURAS
PAELLA MEDITERRANEA	ATUN ADOBADO	TORTILLA ESPAÑOLA	TERNERA EN SALSA	POLLO AL HORNO
	SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA DE LA CASA	MENESTRA REHOGADA	VERDURAS AL HORNO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DESNATADO	FRUTA
PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
SOPA DE PESCADO CON ARROZ	PURE DE CALABAZA	PURE DE BERROS	PURE DE VERDURAS	CREMA DE CALABACIN
FILETES DE POLLO	SANCOCHO	ARVEJAS COMPUESTAS CON TAQUITOS DE POLLO	PAVO ASADO	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE
ENSALADA DE TOMATE			ENSALADA DE LA CASA	VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DESNATADO	FRUTA
PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*

Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
PURE DE VERDURAS	PURE DE ACELGAS	CREMA DE ZANAHORIA	PURE DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TERNERA AL VAPOR	GARBANZOS COMPUESTOS	POLLO ASADO	PESCADO AL HORNO	TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA MIXTA	ARROZ BLANCO	MENESTRA REHOGADA	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DESNATADO	FRUTA
PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*	PAN INTEGRAL*

Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CREMA DE ZANAHORIA				
ARROZ CON VERDURAS				
FRUTA				
PAN INTEGRAL*				

PAN INTEGRAL 60%

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y hoki.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro.





MENÚ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

