



Menú Entero (Sin H+PESC B+G+TERNERA)

Septiembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		1		2		1		1	
Garbanzos a la catalana		Crema de judías verdes		Espirales de maíz con tomate		Judías blancas con verduras		Arroz milanesa	
Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Salteado de brócoli y zanahoria		Champiñones en salsa		Hamburguesa de cerdo con tomate	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas
4		5		6		7		8	
Crema de lentejas con verduras		Macarrones de maíz boloñesa con salsa de tomate (pollo/pavo)		Crema de calabacín		Pote asturiano		Arroz de la huerta	
Pollo con salsa fina de patata		Patatas con calabacín y champiñón		Pollo en salsa de zanahorias		Patatas con atún		Magro en salsa de champiñones	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
383 kcal	26,5 prot.	488 kcal	20,9 prot.	426 kcal	12,4 prot.	440 kcal	27,9 prot.	490 kcal	28,2 prot.
42,6 H.C.	10,8 grasas	52,4 H.C.	20,0 grasas	36,9 H.C.	23,9 grasas	40,3 H.C.	16,9 grasas	43,9 H.C.	17,1 grasas
11		12		13		14		15	
Puchero de garbanzos		Crema de calabacín		Espirales de maíz con tomate frito		Lentejas con chorizo		Arroz blanco con tomate	
Verduras salteadas		Salchichas de cerdo con pisto		Pavo en salsa verde		Espinacas con patatas		Pollo con salsa de manzana	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
435 kcal	19,0 prot.	459 kcal	20,4 prot.	475 kcal	28,2 prot.	505 kcal	32,1 prot.	464 kcal	21,8 prot.
56,6 H.C.	13,1 grasas	22,9 H.C.	31,0 grasas	59,2 H.C.	12,4 grasas	32,3 H.C.	26,6 grasas	63,4 H.C.	12,8 grasas
18		19		20		21		22	
Judías blancas estofadas		Crema de verdura		Macarrones de maíz boloñesa con tomate (pollo/pavo)		Crema de garbanzos		Arroz juliana	
Salteado de brócoli y zanahoria		Pavo con salsa de champiñones		Verduras salteadas		Patatas con atún		Magro en su jugo con patatas	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
376 kcal	19,4 prot.	369 kcal	26,6 prot.	453 kcal	24,5 prot.	407 kcal	23,4 prot.	370 kcal	25,7 prot.
51,0 H.C.	8,5 grasas	32,5 H.C.	14,0 grasas	55,5 H.C.	13,5 grasas	28,0 H.C.	21,5 grasas	40,5 H.C.	10,8 grasas
25		26		27		28		29	
Judías blancas con verduras		Crema de champiñón		Espirales de maíz con tomate frito		Consomé de verduras		Arroz milanesa	
Pollo a la naranja		Magro con verduritas y patatas		Pavo en salsa de zanahoria		Patatas con calabaza		Pollo en su jugo	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
414 kcal	17 kcal	492 kcal	20 kcal	513 kcal	26 kcal	398 kcal	26,7 prot.	378 kcal	23,1 prot.
51,1 H.C.	13,2 grasas	29,7 H.C.	31,9 grasas	59,1 H.C.	17,3 grasas	33,7 H.C.	15,9 grasas	43,0 H.C.	11,9 grasas