



MENÚ JULIO 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Lentejas estofadas				Arroz a la milanesa				Crema de verduras				Caracolas a la hortelana				Sopa de pescado			
Tortilla de patatas				Rodaja de merluza en salsa de tomate y albahaca				Jamoncitos de pollo al horno con calabacín				Hamburguesa de ternera en salsa de cebolla con champiñones				Albóndigas a la jardinera			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
825,9	86,05	39,9	35,8	789,2	91,66	39,18	28,6	755,2	66,12	42,01	35,2	893,1	96,07	27,26	45,9	775,4	66,98	25,97	44,8
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,6	24,51	17,03	9,19	1,5	20,7	9,59	5,91	1,5	29,35	13,18	8,33	1,0	18,94	10,81	9,48	1,3	22,85	10,16	1,4
CENA: Crema, ave, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ternera, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Espirales gratinadas con jamón cocido				Guisado de ternera y patatas				Tallarines gratinados con atún				Crema de judías verdes				Arroz al horno			
Merluza rebozada casera con verduras				Lomo adobado en salsa de verduras				Tortilla de espinacas				Pollo en salsa barbacoa con dados de patata				Rollitos de pavo y queso			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
824,9	551,1	41,26	18,4	697,1	69,42	39,47	29,1	848,5	94,19	35,62	36,6	872,1	91,82	46,36	35,5	880,9	92,8	40,6	178,6
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,7	23,16	11,88	3,46	1,3	25,99	12,52	2,54	1,1	22,27	11,65	8,07	1,4	23,29	19,27	5,94	1,0	19,36	883,97	13,98
CENA: Sopa, huevo, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de zanahoria y queso				Arroz a banda				Sopa de cocido				Macarrones a la carbonara				Lentejas con verduras			
Hamburguesas de pollo con tomate natural y queso				Tortilla de calabacín				Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con verduras				Caella en salsa verde				Lomo cinta en salsa española con guarnición			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
813,3	67,85	23,05	49,7	742,4	92,57	24,72	30,3	684,4	73,58	40,48	24,1	872,6	95,24	52,11	29,5	790,0	92,83	37,3	29,4
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,6	33,18	13,79	15,8	1,0	18,44	7,95	4,52	1,5	25,87	9,18	4,79	1,3	21,45	12,52	6,64	1,0	26,62	18,81	4,93
CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Arroz a la cubana				Crema de calabacín				Pasta gratinada con atún				Lentejas con chorizo y verduras				Paella valenciana			
Filete de merluza en salsa mery con verduras				Jamoncitos de pollo al horno con patatas				Longanizas con pisto				Tortilla de patatas				Entremeses			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
772,7	88,96	43,36	27,1	677,0	70,77	38	26,2	1029,8	93,17	40,08	55,2	825,9	86,05	39,9	35,8	866,3	88,17	42,96	38,4
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,3	19,01	9,17	3,64	1,3	30,68	12,69	4,28	1,4	26,95	11,82	12,7	1,6	24,51	17,03	9,19	1,5	17,525	449,58	13
CENA: Crema, ternera, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo				CENA: Crema, huevo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo				CENA: Sopa, ave, fruta / lácteo			

Las frutas que se servirán durante este mes serán: manzana, pera, nectarina, plátano, melón y sandía. Opción de lácteo tras la fruta.

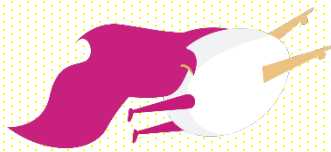
Julio 2019

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

¡muévete!



La Sandía



Origen: Pakistán

Cultivo: Crece en el suelo

Propiedades nutricionales:

- Ricas en vitaminas C y A
- Minerales: potasio, magnesio, manganeso, hierro, fósforo
- Contiene antioxidantes

Curiosidades:

- Disminuye las inflamaciones
- Previene enfermedades del corazón
- Es muy hidratante

¿COMO SE PUEDE COMER?

- En ensaladas de fruta
- En granizados
- En una sopa o gazpacho

