

PROPUESTA MENUS NAU - DEL 3 AL 27 DE JULIO DE 2023

LUNES 3 JULIO					MARTES 4 JULIO					MIÉRCOLES 5 JULIO					JUEVES 6 JULIO					VIERNES 7 JULIO				
PRIMERO	CREMA DE CALABACÍN				POTAJE DE GARBANZOS				ENSALADA DE PASTA				LENTEJAS CON VERDURAS				CREMA DE LEGUMBRES							
SEGUNDO	MUSLO DE POLLO ASADO EN SU JUGO CON LECHUGA				CALAMARES CON SALSA MERY Y SALTEADO CAMPESTRE				GAZPACHO ANDALUZ				HAMBURGUESA MIXTA CON QUISANTES				SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS A LO POBRE							
TERCERO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS				ENSALADA CÉSAR				PEZ ESPADA CON PATATA				ENSALADA DE TOMATE				ARROZ BLANCO CON TOMATE							
POSTRE	MANZANA				PLÁTANO				YOGUR				SANDÍA				FRUTA							
VALOR NUTRICIONAL	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)				
	739	30,2	82,4	32	842	33	80,1	42,3	954	35	118	34,6	661	21,8	68,7	33,2	960	40,9	111	35,5				
	SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)					
	2,70	16,80	3,10		2,32	17,50	5,70		4,20	27,20	6,30		2,80	18,50	5,30		4,40	18,10	7,00					

LUNES 10 JULIO					MARTES 11 JULIO					MIÉRCOLES 12 JULIO					JUEVES 13 JULIO					VIERNES 14 JULIO				
PRIMERO	QUISADO DE PATATA				ENSALADA CON CHERRYS				CREMA DE ZANAHORIA				QUISANTES CON JAMÓN				ENSALADA CON OLIVAS							
SEGUNDO	MACARRONES CON ATÚN				PAELLA DE VERDURAS				ENSALADA DE QUESO Y MAÍZ				LASAÑA BOLOÑESA				PAELLA VALENCIANA							
TERCERO	TORTILLA DE YORK Y QUESO				PECHUGA DE POLLO PLANCHA				BACALAO VIZCAÍNA				GAZPACHO ANDALUZ				MERLUZA EN SALSA VERDE							
POSTRE	YOGUR				FRUTA				MELÓN				FRUTA				YOGUR							
VALOR NUTRICIONAL	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)				
	960	22,8	111	35,5	601	21,9	93,3	14,1	605	22,8	78,5	22,6	672	31	78,1	30,3	777	30,7	58	28,4				
	SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)					
	6,40	18,10	7,00		1,84	23,61	14,58		2,80	29,40	3,50		3,00	26,30	9,50		3,20	22,60	6,00					

LUNES 17 JULIO					MARTES 18 JULIO					MIÉRCOLES 19 JULIO					JUEVES 20 JULIO					VIERNES 21 JULIO				
PRIMERO	CREMA DE VERDURAS				ENSALADA GRIEGA				GAZPACHO ANDALUZ				ENSALADA VALENCIANA				CREMA DE PUERRO Y PATATA							
SEGUNDO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE				FIDEUÀ DE MARISCO				ARROZ CON ALUBIAS				ESPAGUETIS CARBONARA				TIMBAL DE VERDURAS GRATINADAS							
TERCERO	ENSALADA DE PATATA				TORTILLA DE CALABACÍN				CHULETA DE PAVO				CABRACHO AL HORNO				LOMO CON HUEVO							
POSTRE	SANDÍA				MANZANA				YOGUR				MELÓN				PLÁTANO							
VALOR NUTRICIONAL	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)				
	633	26,4	81,3	20,9	834	30,2	101,1	36,7	639	33,8	77,5	21,5	824	28,7	81,1	22,2	735	34	69	23,7				
	SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)					
	1,18	16,70	10,03		2,80	25,20	5,70		3,90	21,30	4,80		2,80	19,50	6,80		1,90	12,70	5,30					

LUNES 24 JULIO					MARTES 25 JULIO					MIÉRCOLES 26 JULIO					JUEVES 27 JULIO									
PRIMERO	BRÓCOLI CON JAMÓN				ENSALADA CON ZANAHORIA				JUDÍAS VERDES CON PATATA				ENSALADA CON QUESO											
SEGUNDO	ARROZ 3 DELICIAS				TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES				GAZPACHO ANDALUZ				PAELLA VALENCIANA											
TERCERO	ESTOFADO DE TERNERA				CANELONES BOLOÑESA				ALBÓNDIGAS DE BACALAO				CROQUETAS DE JAMÓN											
POSTRE	FRUTA				SANDÍA				MANZANA				YOGUR											
VALOR NUTRICIONAL	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)				
	687	26,5	57	25,1	677	31,6	59	28,4	755	37,1	58,6	41,4	931	40,9	103	30,6								
	SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)		SAL (g)	AZU (g)	A.G.S.(g)					
	4,20	20,50	4,10		3,80	22,20	6,00		4,70	22,60	9,10		6,10	16,80	7,00									

