

## Menú BASAL MAYO

2 FESTIVO	3	4	5	6
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> <b>Abadejo al ajoarriero (4)(13)</b> [ajo, vinagre, pimentón dulce] Agua + pan (1) + pera	<b>Ensalada de pasta (1)(3)</b> [zanahoria, lechuga, maíz] <b>Churrasquito de pollo al limón con guarnición de patatas panaderas</b> [harina de maíz, ajo, limón] Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras</b> [tomate, champiñón, cebolla] <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Crema de calabaza</b> <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de arroz salteado (4)(1)</b> [harina de TRIGO, perejil, ajo] Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Gazpacho (13)</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, pimienta verde y rojo] Agua + pan (1) + naranja
348,23 kcal, 20,26gr grasas, 16,14g proteínas, 25,79gr hidratos de carbono	586,99 kcal, 19,01gr grasas, 16,43gr proteínas, 85,59gr hidratos de carbono	583,82 kcal, 19,01gr grasas, 16,43gr proteínas, 85,59gr hidratos de carbono	474,84 kcal, 17,63gr grasas, 19,71gr proteínas, 58,77gr hidratos de carbono	326,89 kcal, 9,09gr grasas, 12,63gr proteínas, 48,33gr hidratos de carbono
9	10	11	12	13
<b>Crema de zanahorias</b> <b>Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de arroz salteado al ajillo</b> Agua + pan (1) + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</b> <b>Espirales salteadas con pisto de verduras (1)(3)</b> [tomate, berenjena, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] <b>Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria] <b>Salmón al horno con guarnición de patatas (4)(5)(6)</b> Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Estado de patatas con potón y verduras (6)</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + naranja
419,91 kcal, 13,47gr grasas, 14,32gr proteínas, 59,59gr hidratos de carbono	505,08 kcal, 21,23gr grasas, 12,41gr proteínas, 65,57gr hidratos de carbono	540,6 kcal, 13,41gr grasas, 16,15gr proteínas, 87,31gr hidratos de carbono	50773 kcal, 18,52gr grasas, 24,55gr proteínas, 59,71gr hidratos de carbono	408,05 kcal, 18,5gr grasas, 14,72gr proteínas, 45,35gr hidratos de carbono
16	17	18	19	20
<b>Crema de calabaza</b> <b>Bacalao encebollado con patatas panaderas al horno (4)(6)(1)</b> [cebolla, harina de TRIGO, aceite de oliva, pimentón] Agua + pan (1) + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, pimienta verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Arroz salteado a la cubana</b> [tomate, cebolla] <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Estofado de patatas con verduras</b> [berenjena, zanahoria, tomate] <b>Pavo a la plancha al ajillo con guarnición de zanahoria</b> Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Crema de calabacín</b> <b>Ensalada de pasta con atún (1)(3)(4)</b> [zanahoria, lechuga, maíz] Agua + pan (1) + naranja
449,09 kcal, 13,63gr grasas, 20,57gr proteínas, 60,05gr hidratos de carbono	448,31 kcal, 20,61gr grasas, 13,86gr proteínas, 51,69gr hidratos de carbono	591,57 kcal, 21,21gr grasas, 16,42gr proteínas, 82,49gr hidratos de carbono	398,14 kcal, 14,25gr grasas, 20,15gr proteínas, 46,84gr hidratos de carbono	461,07 kcal, 10,64gr grasas, 15,56gr proteínas, 74,54gr hidratos de carbono
23	24	25	26	27
<b>Gazpacho (13)</b> <b>Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo</b> [berenjena, cebolla, tomate] Agua + pan (1) + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4)</b> <b>Lentejas estofadas con patatas y verduras</b> [tomate, pimienta verde y rojo] Agua + pan integral (1) + manzana	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] (1)(3) <b>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3)</b> Agua + pan (1) + plátano	<b>Puchero de garbanzos con patatas y verduras</b> [patata, cebolla, puerro, zanahoria] <b>Merluza al horno en salsa verde con guarnición de lechuga y maíz</b> [harina de TRIGO, perejil] (1)(4) Agua + pan integral (1) + yogur (2)	<b>Crema de zanahorias</b> <b>Magro de cerdo guisado al ajillo con patatas a lo pobre</b> [pimienta roja y verde, cebolla] Agua + pan (1) + naranja
397,79 kcal, 9,34gr grasas, 8,7gr proteínas, 68,82gr hidratos de carbono	403,77 kcal, 15,42gr grasas, 14,89gr proteínas, 50,97gr hidratos de carbono	532,77 kcal, 16,16gr grasas, 18,73gr proteínas, 76,9gr hidratos de carbono	448,74 kcal, 15,27gr grasas, 23,67gr proteínas, 53,38gr hidratos de carbono	523,71 kcal, 25,07gr grasas, 19,48gr proteínas, 54,93gr hidratos de carbono
30	31			
<b>Coditos con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] (1)(3) <b>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3)</b> Agua + pan (1) + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</b> <b>Potaje de alubias con patatas y verduras</b> [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana			
547,89 kcal, 19,47gr grasas, 18,49gr proteínas, 73,5gr hidratos de carbono	441,85 kcal, 20,48gr grasas, 13,27gr proteínas, 50,73gr hidratos de carbono			

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

