

JUNIO 2024

¡VAMOS AL MERCADO!



LUNES 3

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga, tomate y nueces
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas
Chapatita de queso y orégano
Fruta de temporada
Pan blanco



MARTES 4

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Espaguetis ECOLÓGICOS a la vegetal
Merluza al all i oli
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES 5

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g
Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco
Guiso de magro, patata y verdura
Tortilla francesa con verduras frescas
Fruta de temporada ó Lácteo
Pan blanco

JUEVES 6

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras
Pollo al ajillo con zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES 7

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Arroz a la cubana
Albóndigas de bacalao
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES 10

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g
Ensalada de lechuga, tomate y manzana
Sopa de cocido
Hamburguesa con queso y berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES 11

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g
Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco
Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES 12

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Crema de zanahoria
Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz
Fruta de temporada ó Lácteo
Pan blanco

JUEVES 13

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g
Ensalada de lechuga, tomate y nueces
Paella valenciana
Nachos con salsa cheddar
LECHE MERENGADA
Pan blanco

VIERNES 14

734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fabada asturiana
Tortilla francesa con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco

LUNES 17

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Vichyssoise
Chuleta de pavo con chips de yuka
Fruta de temporada
Pan blanco

MARTES 18

588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Arroz meloso marinero
Tortilla francesa
Fruta de temporada
Pan blanco

MIÉRCOLES 19

691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g
Ensalada de lechuga, tomate y pipas
Lentejas a la mediterránea
Pizza margarita
Fruta de temporada ó Lácteo
Pan blanco

JUEVES 20

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Patatas a la boloñesa vegetal con verduras
Limanda en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco

VIERNES 21

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pasta al estilo de nuestro chef Leo
Pechuga de pollo empanada
HELADO
Pan blanco

