

mediterránea

MENÚ BASAL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
AGOSTO				1 Macarrones Boloñesa	2 Arroz Negro
				Caballa al Horno con picada de ajo y perejil	Wok de Ternera
				Tomate al Horno Fruta variada y Pan	Patata al Caliu Fruta variada y Pan
				Kcal: 922 Lip: 33,90 Prot: 56,46 HC: 94,76	Kcal: 953 Lip: 27,80 Prot: 27,95 HC: 143,68
	5	6	7	8	9
	Pisto de Verduras con Huevo	Arroz de Mar y Montaña	Lentejas Caseras	Espinacas a la Crema	Fideua de Pescado con Ali-Oli
	Blanqueta de Pavo al Horno	Tortilla de Patatas	Muslo de Pollo a L'ast	Bacaladilla al Papillote	Lomo a la Pimienta
	Patata Panadera Fruta variada y Pan	Judía Verde Fina Fruta variada y Pan	Berenjena al Horno Fruta variada y Pan	Patata Gajo Fruta variada y Pan	Granos de Soja con Verduras Fruta variada y Pan
	Kcal: 738 Lip: 27,53 Prot: 69,71 HC: 52,37	Kcal: 950 Lip: 34,37 Prot: 38,84 HC: 131,53	Kcal: 878 Lip: 34,38 Prot: 69,62 HC: 74,17	Kcal: 747 Lip: 25,30 Prot: 50,55 HC: 78,91	Kcal: 1.113 Lip: 50,66 Prot: 66,64 HC: 98,47
	12	13	14	15	16
	Salmorejo	Lasaña de Verduras	Vichyssoisse	Tallarines con Wok de Verduras y Pollo	Paella de Marisco
	Lomo en Salsa de Quesos	Bacalao a la Llauna	Pollo al Chilindron	Sardinas con Verduras	Tortilla de Patatas y Calabacín
	Pimientos al Ajillo Fruta variada y Pan	Patata Gajo Fruta variada y Pan	Berenjena Asada Fruta variada y Pan	Patata Gajo Fruta variada y Pan	Pimiento Rojo Asado Fruta variada y Pan
	Kcal: 1.163 Lip: 66,94 Prot: 61,38 HC: 77,11	Kcal: 1.017 Lip: 39,21 Prot: 55,64 HC: 106,02	Kcal: 679 Lip: 26,29 Prot: 55,98 HC: 53,47	Kcal: 1.095 Lip: 43,95 Prot: 59,48 HC: 113,10	Kcal: 806 Lip: 26,15 Prot: 26,75 HC: 125,54
	19	20	21	22	23
	Gazpacho	Ensalada de garbanzos	Fideua Negra con Ali-Oli	Arroz a la Cubana	Crema de Calabaza y puerro
	Butifarra	Pollo con Setas, Calabaza, Tomates y Aceitunas	Empanada Gallega	Secreto de Cerdo a Baja Temperatura	Merluza al Horno
	Patata al Caliu Fruta variada y Pan	Patata Asada Fruta variada y Pan	Brocoli al Ajillo Fruta variada y Pan	Patata Gajo Fruta variada y Pan	Salsa a la Vizcaina Fruta variada y Pan
	Kcal: 823 Lip: 42,87 Prot: 30,38 HC: 76,88	Kcal: 893 Lip: 29,28 Prot: 60,95 HC: 97,94	Kcal: 1.113 Lip: 40,64 Prot: 43,36 HC: 149,06	Kcal: 1.281 Lip: 73,51 Prot: 50,78 HC: 106,71	Kcal: 559 Lip: 21,76 Prot: 32,52 HC: 58,46
	26	27	28	29	30
	Lentejas Caseras	Arroz Negro con Alioli	Ensalada de Pasta	Gazpacho	Macarrones Don Alfredo
	Croquetas de Pollo	Bacalao Marinera de ajo blanco	Estofado de Ternera	Muslo de Pollo al Horno	Sardinas en Escabeche
	Piperrada Fruta variada y Pan	Patata Panadera Fruta variada y Pan	Pimiento Rojo Asado Fruta variada y Pan	Patata al Caliu Fruta variada y Pan	Tomate con Ajo y Perejil Fruta variada y Pan
	Kcal: 916 Lip: 41,27 Prot: 28,91 HC: 107,92	Kcal: 1.264 Lip: 61,53 Prot: 57,32 HC: 129,80	Kcal: 878 Lip: 29,98 Prot: 55,30 HC: 96,58	Kcal: 859 Lip: 33,12 Prot: 59,94 HC: 78,25	Kcal: 997 Lip: 42,25 Prot: 53,52 HC: 100,37