

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

Ensalada
Marmitako
Lomo adobado
Fruta
Pan barra
441,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:10,8g - HC:62,5g

1 **2** **3** **4** **9** **14**

04

Ensalada
Macarrones boloñesa
Delicias de merluza
Fruta variada
Pan barra
736,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:26,8g - HC:104,5g

1 **2** **3** **4** **9** **14**

05

Sopa de cocido
Cocido murciano
Yogur sabor
Pan integral
717,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:25,7g - HC:86,3g

1 **3** **5** **9** **13** **14**

06

Ensalada
Arroz a banda con caella
Chuleta de cerdo a la plancha
Fruta variada
Pan barra
737,0Kcal - Prot:34,4g - Lip:31,8g - HC:76,3g

1 **2** **3** **4** **5** **6** **13** **14**

07

Ensalada
Alubias con chorizo
Huevos rotos
Yogur sabor
Pan de barra
641,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:64,8g

1 **2** **3** **9** **14**

08

Crema de calabacín
Asado de pollo
Helado
Pan de barra
640,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:33,8g - HC:53,3g

1 **14**

11

Ensalada murciana
Guiso De caella
Tortilla francesa
Fruta variada
Pan barra
393,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:46,8g

3 **4** **14**

12

Crema de zanahoria
Solomillo de cerdo
Yogur sabor
Pan integral
571,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,5g - HC:63,9g

2

13

Ensalada
Arroz con pavo
Entremeses fríos
Fruta fresca
Pan barra
575,7Kcal Prot:21,6g Lip:15,2g
HC:86,1g

1 **2** **3** **9** **14**

14

Ensalada con maíz
Olla gitana
Pechuga de pollo al horno
Yogur sabor
Pan integral
506,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:10,3g - HC:65,1g

15

Ensalada frutos secos
Espaguetis con chorizo
Filete de merluza al horno
Helado
Pan de barra
666,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,9g - HC:83,2g

1 **2** **3** **4** **9** **14**

18

Ensalada murciana
Sopa de merluza y marisco
Pechuga de pollo
Fruta variada
Pan barra
433,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:9,7g - HC:52,7g

1 **4**

19

Ensalada verde
Lentejas con arroz
Merluza en salsa
Yogur sabor
Pan integral
544,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,0g - HC:76,7g

2 **4**

20

Hervido de verduras
Filete de aguja en su jugo
Fruta variada
Pan barra
570,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:27,4g - HC:55,0g

21

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Pan integral
597,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,8g - HC:68,8g

2 **3**

22

Ensalada completa
Croquetas de jamón
Pizza
Helado
Pan de barra
714,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:28,0g - HC:94,1g

1 **2** **3** **9** **14**

23

24

25

26

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética
Nºcolegiada: CV00033

