

Sugerencias para la cena

LUNES

3
SOPA
PESCADO
FRUTA

MARTES

4
PATATA
POLLO
LÁCTEO

MIÉRCOLES

5
CREMA
PAVO
FRUTA

JUEVES

6
SOPA
PESCADO
FRUTA

VIERNES

7
ENSALADA
HUEVO
LÁCTEO

10

ENSALADA
POLLO
LÁCTEO

11

PATATA
PESCADO
LÁCTEO

12

CREMA
HUEVO
LÁCTEO

13

VERDURA
PAVO
FRUTA

14

CREMA
HUEVO
LÁCTEO

17

SOPA
PESCADO
FRUTA

18

ENSALADA
POLLO
LÁCTEO

19

CREMA
PAVO
FRUTA

20

SOPA
PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA
PAVO
LÁCTEO

24

SOPA
PESCADO
FRUTA

25

ENSALADA
POLLO
LÁCTEO

26

CREMA
PESCADO
FRUTA

27

SOPA
PESCADO
FRUTA

28

CREMA
PAVO
FRUTA

31

CREMA
PESCADO
LÁCTEO

Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella formada por los distintos alimentos que garantizan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

Estos nutrientes deben formar parte de nuestra dieta en distintas proporciones, que son:

-Proteínas: 15% del aporte calórico total.

-Carbohidratos/Glúcidos: 57%

-Grasas/Lípidos: 25%

-Fibra: 3%

-Vitaminas y minerales.

-Agua.

PILDORAS INFORMATIVAS NUTRICIONALES

- Se podrá repetir siempre y cuando se hayan finalizado los dos platos.

-Las guarniciones siempre se ponen a parte nunca mezcladas y siempre en poca cantidad por si no gusta.

- Los pures triturados pueden incluir alguna piel o trozo.



MENÚ:

JUNIO 2021



Revisado por:
Andrea Arguello Arbe
Dietista-nutricionista
Nº COL. CV.00060



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada campera

Pechugas de pollo con pimientos

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 587 Prot. 27 HC 43 Lip 27

8

Alubias pintas con verduras

Beans with vegetables

Lomo con ensalada de tomate

Loin with tomato salad

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 569 Prot. 29 HC 55 Lip 21

2

Arroz con tomate

Rice with tomato

Merluza en salsa verde

Hake in green sauce

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 595 Prot. 30 HC 46 Lip 30

9

Patatas con chorizo

Potatoes with Chorizo

Pollo al horno con manzana asada

Chicken with apple

Yogurt variado

Kcal. 523 Prot. 21 HC 34 Lip 20

3

Judías rehogadas

Green Beans

Escalopines de cerdo

Steak of pink

Actimel

Kcal. 519 Prot. 21 HC 37 Lip 29

10

Crema de calabacín y calabaza

Zucchini and pumpkin cream

Tortilla de patata con salsa de tomate

Omelette with vegetables cous cous

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 523 Prot. 29 HC 52 Lip 19

4

Lentejas con verduras

Lentils with vegetables

Huevos rellenos con ensalada

Eggs rellens with salad

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 617 Prot. 31 HC 49 Lip 35

11

FESTIVO

7

Macarrones con chorizo y con tomate

macaroni chorizo o with tomatoe

Lenguado empanado con ensalada

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 532 Prot. 25 HC 49 Lip 18

14

Arroz tres delicias

Rice "tres delicias"

Huevos rellenos con ensalada

Eggs rellens with salad

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 578 Prot. 31 HC 49 Lip. 25

15

Sopa de fideos y pollo

Noodle soup with kichen

Albondigas con verduritas

albondigas with vegetables

Fruta ecologica variada

Kcal. 659 Prot. 26 HC 45 Lip. 25

16

Lentejas Jardinera

Lentils Jardinera

Lenguado con ensalada de maiz

Sole with salad

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 512 Prot. 21 HC 42 Lip. 17

17

Crema de verduras

Vegetables cream

Jamoncitos de pollo con champiñones

Chicken breast

Actimel

Kcal. 523 Prot. 26 HC 39 Lip. 24

18

Ensalada campera

Campera salad

Carrilleras en salsa

Carrilleras in sauce

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 546 Prot. 24 HC 39 Lip 17

21

Crema de puerros

Vegetables cream

Lasaña boloñesa con ensalada de tomate

Lasagna bolognese

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 612 Prot. 27 Hid. 51 Lip. 27

22

Patatas alioli

Potatoes "alioli"

Barritas de merluza

Barritas of Hake

Fruta ecologica variada

Varied ecological fruit

Kcal. 595 Prot. 21 Hid. 50 Lip. 26

23

Macarrones con tomate

Macarrones carbonara

Hamburguesa con Patatas fritas

Helado

Kcal. 605 Prot. 23 HC 52 Lip 29



FELIZ VERANO HEROES

GRACIAS