



Mayo de 2021

LUNES

3

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Filetes de sajonia con
ensalada/ saxony steaks
with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 447 Lip. 25 Hid. 29 Prot. 24

10

Brócoli al ajoarriero/
garlic broccoli with paprika
Salchichas blancas a la plancha
con patatas/ grilled white
sausages with potatoes
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 546 Lip. 39 Hid. 23 Prot. 23

17

Lentejas con setas/
lentils with mushrooms
Filetes de lomo a la plancha
con pimientos/ grilled tenderloin
with peppers
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 593 Lip. 23 Hid. 58 Prot. 36

24

Sopa de ave y fideos/
chicken noodle soup
Filetes de sajonia con patatas
gajo/ saxony steaks with
potato wedges
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 570 Lip. 25 Hid. 55 Prot. 30

31

Judías verdes con tomate/
green beans with tomato
Albóndigas en salsa verde/
meatballs in green sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 397 Lip. 18 Hid. 29 Prot. 26

MARTES

4

Garbanzos con acelgas/
chickpeas with chards
Merluza al ajillo con patatas/
hake with garlic and potatoes
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 673 Lip. 20 Hid. 77 Prot. 38

11

Macarrones a la española/
Spanish macaroni
Bacalao a la vizcaína/
cod biscayne
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 668 Lip. 25 Hid. 71 Prot. 38

18

Ensalada de arroz/
rice salad
Huevos en salsa verde/
eggs in green sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 740 Lip. 26 Hid. 82 Prot. 34

25

Coliflor gratinada/
grated cauliflower
Pollo asado al ajillo/
roast chicken with garlic
Actimel y fruta/ actimel & fruit

Kcal 731 Lip. 50 Hid. 34 Prot. 35

MIÉRCOLES

5

Judías verdes con patatas/
green beans with potatoes
Pollo asado a la barbacoa
con ensalada/ roast chicken
with barbecue sauce and salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 500 Lip. 20 Hid. 48 Prot. 28

12

Alubias blancas con chorizo/
white beans with chorizo
Tortilla de patatas con
ensalada/ Spanish omelette
with salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 754 Lip. 31 Hid. 76 Prot. 34

19

Patatas con carne/
potatoes with meat
Merluza al horno con
verduritas/ baked hake
with vegetables
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 706 Lip. 31 Hid. 62 Prot. 42

26

Garbanzos con vinagreta/
chickpeas with vinaigrette
Limanda rebozada con
ensalada/ battered dab
with salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 820 Lip. 34 Hid. 77 Prot. 45

JUEVES

6

Arroz con tomate/
rice with tomato
Tortilla francesa con
ensalada/ omelette with
salad
Natillas y fruta/ custard & fruit

Kcal 681 Lip. 31 Hid. 82 Prot. 17

13

FESTIVO

20

Menestra de verduras/
vegetable stew
Escalope de ternera con
ensalada/ breaded veal
with salad
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 615 Lip. 25 Hid. 55 Prot. 37

27

Crema de calabaza/
pumpkin cream
Lasaña de carne/
meat lasagna
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 678 Lip. 25 Hid. 81 Prot. 28

VIERNES

7

Lentejas con verduritas/
lentils with vegetables
Filete de ternera a la
plancha con pimientos/ grilled
beef steak with peppers
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 617 Lip. 20 Hid. 63 Prot. 40

14

Garbanzos guisados con
verduritas/ chickpeas stewed
with vegetables
Pollo asado con manzana/
roast chicken with apple
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 679 Lip. 23 Hid. 70 Prot. 46

21

Ensaladilla rusa/
Russian salad
Filete de pollo a la plancha
con champiñones/ grilled
chicken fillets with mushrooms
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 681 Lip. 41 Hid. 39 Prot. 35

28

Lentejas con verduritas/
lentils with vegetables
Perrito caliente con patatas/
hot dog with potatoes
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 831 Lip. 37 Hid. 85 Prot. 34



Nutriendo Hábitos

Andrea Argüello Arbe
Dietista-nutricionista
Nº COL. CYL00060



Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.