



MENÚ JULIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 1º. Crema de lentejas natural con verduras de temporada. 2º. Escalope a la milanesa con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:56g, Azucres:17g, Gras.:23g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</i>	Día 2 1º. Macarrones con verdura salteada. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:58g, Azucres:8g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:505</i>	Día 3 1º. Arroz a la criolla. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucres:1g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:556</i>	Día 4 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucres:5g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>	Día 5 1º. Caldo casero con estrellas. 2º. Pollo a la jardinera con patatas al vapor. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:44g, Azucres:5g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:404</i>
Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:60g, Azucres:23g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:21g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:514</i>	Día 9 1º. Caldo casero con lluvia. 2º. Albóndigas al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:63g, Azucres:8g, Gras.:27g, G.Sat:9g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:607</i>	Día 10 1º. Caracolas a la napolitana con jamón. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucres:10g, Gras.:28g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:706</i>	Día 11 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:42g, Azucres:2g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:493</i>	Día 12 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucres:2g, Gras.:35g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:717</i>
Día 15 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Magro estofado con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:48g, Azucres:17g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:27g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:514</i>	Día 16 1º. Espaguetis con verdura salteada. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucres:6g, Gras.:27g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:647</i>	Día 17 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:48g, Azucres:4g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:479</i>	Día 18 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Tortilla de patata con pisto suave. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:108g, Azucres:7g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:3g, KCal:773</i>	Día 19 1º. Arroz a la milanesa con pimienta y guisantes. 2º. Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucres:3g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:604</i>
Día 22 1º. Espirales a la marinera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucres:22g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:25g, Fibra:2g, Sal:3g, KCal:650</i>	Día 23 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:54g, Azucres:2g, Gras.:26g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:558</i>	Día 24 1º. Crema de calabaza natural. 2º. San Jacobo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:70g, Azucres:5g, Gras.:23g, G.Sat:4g, Prot:11g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:531</i>	Día 25 1º. Caldo casero con estrellas. 2º. Filete de merluza a la riojana con carlotitas al orégano. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:42g, Azucres:6g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:392</i>	Día 26 1º. Arroz a banda con calamar. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:94g, Azucres:7g, Gras.:30g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:726</i>
Día 29 1º. Crema de legumbres natural con verduras de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:31g, Azucres:7g, Gras.:22g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:4g, Sal:2g, KCal:429</i>	Día 30 1º. Canelones Rosinni. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:58g, Azucres:8g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:505</i>	Día 31 1º. Arroz a la criolla. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucres:1g, Gras.:8g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:509</i>		

Comer COES
es comer salud