

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENU MAYO 2019



MENÚ

MAYO 2019

1 MAYO

DÍA DE LOS TRABAJADORES

2 MAYO

Judías verdes
San Jacobo (1,2,3,12) con patatas
Pan blanco (1)
Yogur (2)

Kcal (397) H (50) L (12) P (25)

Cena: tortilla de calabacín + fruta

3 MAYO

Lentejas a la jardinera
Filete de merluza (1,3,4)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (392) H (62) L (4) P (36)

Cena: crema de calabaza + yogur

6 MAYO

Crema de calabaza (2)
Tortilla de patata (3)
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (409) H (71) L (9) P (16)

Cena: salmón a la plancha + ensalada + yogur

7 MAYO

Garbanzos con espinacas
Empanadillas de atún (1,2,3,4)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (459) H (63) L (10) P (37)

Cena: calabacines rellenos de pisto y tofu + fruta

8 MAYO

Sopa de pollo (1)
Pollo asado con ensalada
Pan integral (1)
Yogur (2)

Kcal (340) H (42) L (8) P (31)

Cena: hamburguesa de merluza + fruta

9 MAYO

Macarrones con chorizo
Bacalao rebozado (1,3,4)
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (471) H (67) L (8) P (42)

Cena: lenguado + espárragos + yogur

10 MAYO

Coliflor rehogada
Filete de lomo (1,7,12) con patatas
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (295) H (41) L (5) P (31)

Cena: tortilla de atún + ensalada + yogur

13 MAYO

Guisantes
Pechuga de pollo (1) con patatas
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (344) H (46) L (7) P (33)

Cena: quinoa con verduras + fruta

14 MAYO

Arroz con tomate y verduras
Limanda (1,3,4) en salsa
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (406) H (71) L (4) P (28)

Cena: champiñones con jamón + yogur

15 MAYO

Lentejas con verduras
Hamburguesa de ternera (2,3,7,12)
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (406) H (59) L (5) P (38)

Cena: salmón al horno

16 MAYO

Puré hortelano
Pavo (2) con ensalada
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (352) H (42) L (10) P (19)

Cena: sopa de pescado + fruta

17 MAYO

Alubias blancas con verdura
Merluza con champiñones (1,3,4)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (288) H (37) L (5) P (33)

Cena: ensalada cesar + fruta

20 MAYO

Sopa juliana (1)
Albóndigas a la jardinera (1,2,7)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (391) H (59) L (6) P (37)

Cena: brócoli con queso + fruta

21 MAYO

Espagueti con tomate (1,3)
Jamón de cerdo con ensalada
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (482) H (77) L (7) P (35)

Cena: rape al horno con berenjena + fruta

22 MAYO

Patatas a la riojana
Bacalao rebozado (1,3,4) con ensalada
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (416) H (66) L (8) P (26)

Cena: tortilla paisana + yogur

23 MAYO

Judías verdes
Muslo de pollo asado
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (277) H (35) L (4) P (25)

Cena: dorada al horno con setas + fruta

24 MAYO

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,9,10,12,14)
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (523) H (72) L (14) P (36)

Cena: tallarines de calabacín con gambas + fruta

27 MAYO

Lentejas con verduras
Merluza albardada (1,3,4,)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (384) H (56) L (5) P (32)

Cena: parrillada de verduras + yogur con nueces

28 MAYO

Crema de calabacín
Croquetas de jamón (1,2,3) con patatas
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (400) H (47) L (12) P (26)

Cena: guisantes con huevo poché + fruta

29 MAYO

Arroz con tomate
Limanda en salsa (1,3,4)
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (456) H (73) L (6) P (23)

Cena: tortilla de queso + judías verdes + fruta

30 MAYO

Alubias pintas con zanahoria
Tortilla francesa (3) con ensalada
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (396) H (61) L (9) P (26)

Cena: palometa a la plancha con tomate natural + fruta

31 MAYO

Menestra
Pechugas de pollo (1,2)
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (471) H (69) L (7) P (381)

Cena: pizza de verduras + fruta