

LUNES

MARTES

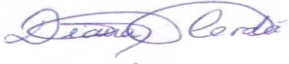
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual

Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética
Nºcolegiada: CV00033



LUNES 5

Fideua de pescado
Lomo adobado
Ensalada murciana
Yogur sabor

633,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:14,4g - HC:89,0g

1 2 3 4 5 9 14

MARTES 6

Hervido de verduras/ Pure
Filete de pollo en salsa
Fruta fresca 428,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,4g - HC:53,6g

1 2 3 9 14

MIÉRCOLES 7

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa con guarnición de
ensalada de la huerta
Fruta fresca 687,2Kcal - Prot:31,5g - Lip:27,7g - HC:72,1g

1 2 3 9 14

JUEVES 1

Ensalada con maíz
Olla gitana
Tortilla de patatas
Fruta fresca 650,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:15,7g - HC:77,3g

3

VIERNES 2

Ensalada de frutos secos
Espaguetis con chorizo
Limanda gratinada
Fruta fresca 766,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:31,1g - HC:86,2g

1 2 3 4 9 14

LUNES 12

Arroz a banda
Tortilla española con guarnición de
tomate
Yogur sabor" 688,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,3g - HC:97,2g

2 3 5 6 14

MARTES 13

Ensalada con atún
Fabada
Merluza en salsa verde
Fruta fresca 611,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:15,7g - HC:74,1g

1 2 3 4 9 14

MIÉRCOLES 14

Crema de hortalizas
Filete de aguja en su jugo
Fruta fresca 541,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:27,4g - HC:49,6g

1 2 3 9 14

JUEVES 15

Sopa de verduras con fideos
Pollo al ajillo
Fruta fresca 489,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:15,1g - HC:58,6g

1 2 12

VIERNES 16

Espaguetis con verduras
Queso fresco con guarnición de ensalada
con jamón
Helado 525,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:83,7g

1 2

LUNES 19

Ensalada con frutos secos
Lentejas con verduras
Escalope de pollo con patatas asadas
Yogur sabor" 778,9Kcal - Prot:48,5g - Lip:26,5g - HC:82,2g

2

MARTES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido murciano
Fruta fresca" 649,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,5g - HC:82,8g

1 2 3 9 12 14

MIÉRCOLES 21

Arroz con magra y costillejas
Rollitos de pavo con ensalada
Queso en lonchas
Fruta fresca" 697,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,4g - HC:85,6g

1 2 3 9 14

JUEVES 22

Ensalada de apio
Estofado de ternera
Huevos rotos
Fruta fresca" 624,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,5g - HC:63,3g

3 14

VIERNES 23

Ensalada con manzana
Macarrones con atún
Calamar a la andaluza
Helado" 656,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:19,0g - HC:85,3g

1 2 4 14



ALERGENOS

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SEMENOS
- 11 MOSTAZA
- 12 APÍO
- 13 ALTRAMUZES
- 14 AZÚCAR Y SUAVOR