

Mayo 2018

		MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Ensalada Guiso de pollo York y queso Pan Fruta fresca y lácteo 565,6Kcal - Prot:34,2g - Lip:22,9g - HC:52,8g	Ensalada con caballa Arroz a la cubana Huevo frito y salchichas Pan Fruta fresca y lácteo 818,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:36,4g - HC:89,6g	Ensalada Espaguetis con atún Lomo en salsa Pan Fruta fresca y lácteo 650,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:18,3g - HC:83,9g
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada Guiso de pelotas Huevos rellenos Pan Fruta fresca y lácteo 563,3Kcal - Prot:19,9g - Lip:27,1g - HC:55,3g	Ensalada Paella mariscos Jamón serrano Pan Fruta fresca y lácteo 764,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,8g - HC:126,4g	Ensalada Cocido completo Nuggett de pollo Pan Fruta fresca y lácteo 882,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:44,3g - HC:83,1g	Ensalada de pasta Traseros de pollo con guarnición de ensalada Pan Fruta fresca y lácteo 699,8Kcal - Prot:37,5g - Lip:26,0g - HC:73,6g	Ensalada Lentejas con verduras Pescado en tempura Pan Fruta fresca y lácteo 563,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:13,8g - HC:70,8
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada Espaguetis con salmón Alitas de pollo Pan Fruta fresca y lácteo 604,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:17,4g - HC:79,6g	Ensalada Lentejas con chorizo Merluza Pan Fruta fresca y lácteo 682,6Kcal - Prot:39,0g - Lip:23,0g - HC:74,3g	Hervido Hamburguesa de pollo con patatas fritas Pan Fruta fresca y lácteo 807,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:36,2g - HC:99,5g	Ensalada Sopa Tortilla de patatas Pan Fruta fresca 619,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:25,6g - HC:61,6g	Ensalada Arroz con marisco Queso fresco Pan Fruta fresca y lácteo 669,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,2g - HC:107,6g
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada Macarrones con atún Bacaladilla a la andaluza Pan Fruta fresca y lácteo 585,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:14,7g - HC:83,1g	Ensalada Guiso de pollo Croquetas Pan Fruta fresca y lácteo 603,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,2g - HC:73,8g	Ensalada Potaje de garbanzos Lomo al orégano Pan Fruta fresca y lácteo 641,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,5g - HC:64,8g	Ensalada Arroz caldoso Jamón york y quesito Pan Fruta fresca y lácteo 817,7Kcal - Prot:43,1g - Lip:31,2g - HC:89,3g	Ensalada Alubias pintas con verduras Tortilla de patatas Fruta fresca y lácteo 574,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,3g - HC:70,1g
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Ensalada Arroz cubana Huevo frito y salchichas Pan Fruta fresca y lácteo 748,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:32,1g - HC:87,4g	Ensalada Espaguetis con chorizo Lomo adobado Pan Fruta fresca y lácteo 719,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,4g - HC:86,6g	Ensalada Hervido valenciano Albóndigas en salsa con patatas Pan - Fruta fresca 690,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,7g - HC:81,4g	Ensalada Lentejas con jamón Pisto con atún Pan Fruta fresca 711,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:23,9g - HC:80,6g	

COMER BIEN, CRECER MEJOR

Serunion
educa