



Menú mensual Summer 2019

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de pollo	Crema de verduras	Ensaladilla	Trampó de garbanzos	Espaguetis carbonara
Hamburguesa con tomate, ensalada y palitos	Merluza a la mallorquina con patatas al horno	Croquetas de pollo con ensalada variada	Tortilla de patatas con ensalada	Nuggets de merluza con verduras
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 723, Proteína: 37, Hidratos de carbono:86, Grasa: 27

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de pasta	Sopa de verdura	Potaje de lentejas	Pizza	Ensalada Waldorf
Huevos fritos con patatas	Pollo al curry con arroz	Lomo a la plancha con ensalada	Brocheta de cerdo con zanahoria y pepino	Lasaña de verduras y carne
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 742, Proteína: 38, Hidratos de carbono:90, Grasa: 27

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabaza	Ensalada de lentejas	Fideos de arroz con verduras	Fideuà de pescado y verduras	Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada	Pollo stroganoff con arroz	Albóndigas a la jardinera	Croquetas de merluza con ensalada	Hamburguesa de ternera con tumbet
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 868, Proteína: 46, Hidratos de carbono:100, Grasa: 29

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de garbanzos	Pasta boloñesa	Puré de legumbres	Paella de carne	Ensalada de patatas
Arroz con frijoles y ternera	Calanares con ensalada	Pollo asado con menestra de verduras	Croquetas de bacalao con cruditè de zanahoria	Salchichas con ensalada variada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 795, Proteína: 42, Hidratos de carbono:104, Grasa: 24

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Potaje de lentejas	Espaguetis al pesto	Puré de calabaza	Ensalada de atún	Fideuà
Cordon blue con patatas	Varitas de merluza con ensalada	Salmón con arroz	Arroz a la cubana	Brochetas de pescado con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 953, Proteína: 54, Hidratos de carbono:109, Grasa: 34

■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

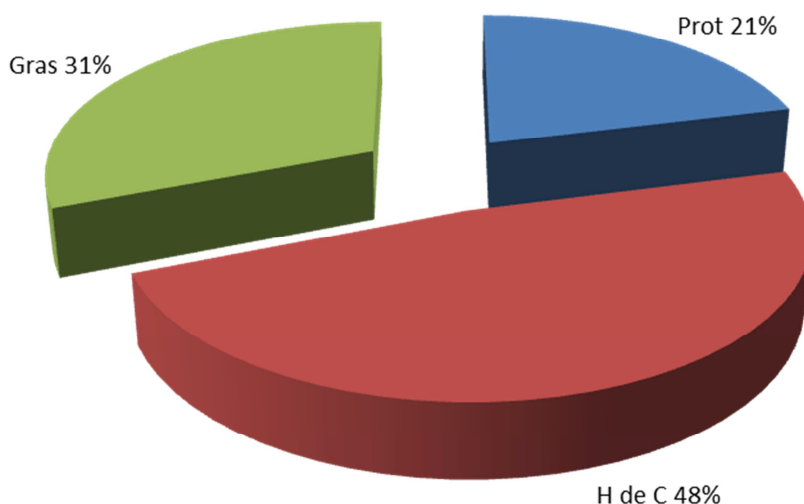
■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú Summer 2019

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 827 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 100 g
Proteína media: 44 g Grasa media: 29 g

Origen de la energía



LUNES 24 DE JUNIO

Sopa de pollo

Hamburguesa ecológica con tomate, ensalada y palitos de zanahoria

Fruta del tiempo

MARTES 25 DE JUNIO

Crema de verduras

Merluza a la mallorquina con patatas al horno

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 26 DE JUNIO

Ensaladilla

Croquetas de pollo con ensalada variada

Fruta del tiempo

JUEVES 27 DE JUNIO

Trampó de garbanzos

Tortilla de patatas con ensalada

Yogur

VIERNES 28 DE JUNIO

Espaguetis carbonara

Nuggets de merluza con verduras

Fruta del tiempo

LUNES 1 DE JULIO

Ensalada de pasta

Huevos fritos con patatas

Fruta del tiempo

MARTES 2 DE JULIO

Sopa de verduras

Pollo al curry con arroz

Yogur

MIÉRCOLES 3 DE JULIO

Potaje de lentejas

Lomo a la plancha con ensalada

Fruta del tiempo

JUEVES 4 DE JULIO

Pizza

Brocheta de cerdo con zanahoria y pepino

Fruta del tiempo

VIERNES 5 DE JULIO

Ensalada Waldorf

Lasaña de verduras y carne

Fruta del tiempo

LUNES 8 DE JULIO

Crema de calabaza

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 9 DE JULIO

Ensalada de Lentejas

Pollo strogonoff con arroz

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 10 DE JULIO

Fideos de arroz con verduras

Albóndigas a la jardinera

Yogur

JUEVES 11 DE JULIO

Fideua de pescado y verduras

Croquetas de merluza con ensalada

Fruta del tiempo

VIERNES 12 DE JULIO

Gazpacho

Hamburguesa de ternera con tumbet

Fruta del tiempo

LUNES 15 DE JULIO

Ensalada de garbanzos

Arroz con frijoles y ternera

Fruta del tiempo

MARTES 16 DE JULIO

Pasta boloñesa

Calamares con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 17 DE JULIO

Puré de legumbres

Pollo asado con menestra de verduras

Fruta del tiempo

JUEVES 18 DE JULIO

Paella de carne

Croquetas de bacalao con crudité de zanahoria

Fruta del tiempo

VIERNES 19 DE JULIO

Ensalada de patatas

Salchichas con ensalada variada

Yogur

LUNES 22 DE JULIO

Potaje de lentejas

Cordon blue con patatas

Fruta del tiempo

MARTES 23 DE JULIO

Espaguetis al pesto

Varitas de merluza con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 24 DE AGOSTO

Puré de calabaza

Salmon con arroz

Fruta del tiempo

JUEVES 25 DE AGOSTO

Ensalada de atún

Arroz a la cubana

Fruta del tiempo

VIERNES 26 DE AGOSTO

Fideua

Brochetas de pescado con ensalada

Fruta del tiempo