Sede Miravalles

MAYO

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	**2** Kcal 613 HC 85 Lip 19 Prot 26 Macarrones con salsa italiana Suprema de merluza orly Ensalada tricolor Yogur,Fruta de temporada	**3** Kcal 791 HC 78 Lip 35 Prot 41 Garbanzos estofados al estilo tradicional Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	**4** Kcal 534 HC 49 Lip 21 Prot 38 Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada	**5** Kcal 295 HC 32 Lip 9 Prot 20 Porrusalda. Jamoncitos de pollo asados en su jugo Yogur, Fruta de temporada
8 Kcal 639 HC 65 Lip 28 Prot 32 Sopa de pasta Lomo de cerdo asado en su jugo Pisto de verduras Fruta de temporada	**9** Kcal 671 HC 73 Lip 29 Prot 28 Alubias blancas guisadas con chorizo Lenguado al horno Fruta temporada	**10** Kcal 303 HC 34 Lip 11 Prot 18 Coditos con salsa napolitana y queso rallado Tortilla patata con ensalada Yogur, Fruta de temporada	**11** Kcal 439 HC 56 Lip 13 Prot 23 Paella Estofado de pavo Actimel de fresa, Fruta de temporada	**12** Kcal 412 HC 38 Lip 15 Prot 31 Crema de calabaza natural Filete ruso a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada
15 Kcal 738 HC 58 Lip 45 Prot 25 Guiso de patatas con verduras de temporada Salchichas de ave al horno Salsa de tomate Fruta de temporada	**16** Kcal 657 HC 100 Lip 19 Prot 22 Lentejas Pollo al chilindrón Fruta de temporada	**17** Kcal 754 HC 45 Lip 21 Prot 45 JORNADA ITALIANA Pasta / Pizza Helado, Fruta de temporada	**18** Kcal 909 HC 71 Lip 47 Prot 43 Arroz salteado tres delicias Albóndigas de ternera con salsa de tomate Yogur, Fruta de temporada	**19** Kcal 393 HC 49 Lip 13 Prot 20 Crema de verduras natural Filete de limanda Patatas al vapor Fruta de temporada
22 Kcal 466 HC 44 Lip 19 Prot 30 Sopa de fideos Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta de temporada	**23** Kcal 579 HC 77 Lip 15 Prot 34 Arroz con verduras Pechuga de pavo a la plancha Patatas panadera con cebollita pochada Fruta de temporada	**24** Kcal 525 HC 79 Lip 15 Prot 17 Macarrones con boloñesa de ternera Filete de abadejo en salsa verde Ensalada mixta Yogur, Fruta de temporada	**25** Kcal 437 HC 46 Lip 19 Prot 20 Judías verdes rehogadas Lomo en salsa Patatas fritas dado Fruta de temporada	**26** Kcal 733 HC 82 Lip 33 Prot 25 Puchero de garbanzos Tortilla de patata Carpaccio de tomate y albahaca Yogur, Fruta de temporada
29 Kcal 481 HC 37 Lip 20 Prot 39 Crema de calabacín natural Ragout de ave guisado a la jardinera Fruta de temporada	**30** Kcal 696 HC 89 Lip 27 Prot 23 Arroz blanco con salsa de tomate Suprema de merluza en tempura Verduritas salteadas Yogur, Fruta de temporada	**31** Kcal 506 HC 51 Lip 16 Prot 39 Lentejas guisadas a la hortelana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Fruta de temporada		