

COMEDOR JULIO 2022

VIERNES 1

Ensalada de lechuga, tomate,cebolla, maiz y
aceitunas
Olla gitana
Pan blanco
Fruta fresca
747,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:31,2g - HC:69,4g AGS:6,2g -
Azúcares:12,8g - Sal:1,9g

LUNES 4

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga, tomate ,remolacha, cebolla y maiz
Pan blanco
Fruta fresca
645,5Kcal - Prot:35,1g - Lip:28,2g - HC:57,9g AGS:6,1g -
Azúcares:12,1g - Sal:3,7g

MARTES 5

Ensalada de lechuga, zanahoria,
maiz,esparragos y atún
Guiso de pescado
Pan integral
Fruta fresca
663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g -
Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 6

Lechuga, tomate,zanahoria,remolacha y
aceitunas Arroz
a la cubana con salchichas de ave
Pan integral
Yogur natural
630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g -
Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 7

Ensalada de lechuga, maiz, esparragos,tomate y
atún
Potaje de garbanzos
Pan integral
Fruta fresca
640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g -
Azúcares:11,5g - Sal:2,7g

VIERNES 8

Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria y
maiz
Espaguetis ECO boloñesa
Pan blanco
Fruta fresca
777,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:30,7g - HC:85,9g AGS:6,0g -
Azúcares:14,5g - Sal:2,0g

LUNES 11

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas,maiz y
zanahoria
Guiso de pavo con champiñones
Pan blanco
Fruta fresca
500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g -
Azúcares:9,7g - Sal:3,1g

MARTES 12

Ensalada de lechuga, remolacha, maiz, cebolla
y atún
Lentejas con arroz
Pan integral
Fruta fresca
651,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:22,0g - HC:65,9g AGS:5,2g -
Azúcares:12,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

Ensalada de lechuga, tomate,atun,zanahoria y
maiz
Macarrones con tomate y atún
Pan blanco
Fruta fresca
649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g -
Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

JUEVES 14

Ensalada de lechuga, zanahoria,
esparragos,tomate y atun
Arroz con magra
Pan integral
Yogur natural
623,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,0g - HC:74,3g AGS:5,7g -
Azúcares:7,6g - Sal:1,8g

VIERNES 15

Ensalada de lechuga, tomate,maiz,zanahoria y
aceitunas
Alubias blancas estofadas
Pan blanco
Fruta fresca
652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 18

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha,atún y
aceitunas
Paella de magra
Pan blanco
Yogur natural
625,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,7g - HC:84,0g AGS:5,3g -
Azúcares:8,5g - Sal:2,3g

MARTES 19

Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz,
esparragos y pepino
Macarrones ECO con york y verduras
Pan integral
Fruta fresca
779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,0g -
Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 20

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y
atun
Guiso de pescado
Pan blanco
Fruta fresca
968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g -
Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 21

Ensalada de lechuga, maiz, esparragos,pepino y
aceitunas
Pollo al ajillo
Pan integral
Fruta fresca
641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g -
Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

VIERNES 22

Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria y
cebolla
Lentejas estofadas
Pan blanco
Fruta fresca
695,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g -
Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

LUNES 25

Crema de calabaza
Merluza en salsa
Lechuga, tomate ,aceitunas ,esparragos y atún
Pan blanco
Fruta fresca
682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

MARTES 26

Ensalada de lechuga, remolacha, maiz, pepino y
aceitunas
Arroz a la cubana con salchichas de ave
Pan integral
Fruta fresca
649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g -
Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 27

Ensalada de lechuga, tomate, atún, remolacha
y maiz
Guiso de verduras con bacalao
Pan blanco
Yogur natural
569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g -
Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

JUEVES 28

Ensalada de lechuga,
zanahoria,esparragos,pepino y cebolla
Alubias con jamon
Pan integral
Fruta fresca
751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g -
Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

VIERNES 29

Rollito de york con verduras
Macarrones ECO con tomate y queso
Pan blanco
Fruta fresca
952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g -
Azúcares:12,0g - Sal:2,6g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO