

MENU JULIO 2022

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

LUNES 4 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 1,2,3 GRASA 17 HC 81	MARTES 5 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 7 MENESTRA DE VERDURA LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 600 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 21 HC 61	VIERNES 8 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 1, 3,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 11 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2,3 GRASA 18 HC 96	MARTES 12 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 13 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1, 3,4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 14 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 19 HC 91	VIERNES 15 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3,4 GRASA 19 HC 86
LUNES 18 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEÍNAS G. 16 1,2,3 GRASA 28 HC 98	MARTES 19 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 20 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1, 3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 21 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 19 HC 90	VIERNES 22 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 34 1, 3,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 25 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2,3 GRASA 18 HC 60	MARTES 26 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 27 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 20 HC 88	JUEVES 28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	VIERNES 29 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 1, 3,4 GRASA 19 HC 80

***Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos, 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**



Verdura del mes: **PIMIENTO**



-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local.-

Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA**JULIO 2022**

<u>LUNES 4</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 5</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 6</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 7</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 8</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 11</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 12</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 13</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 14</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 15</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 18</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 19</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 20</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 21</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 22</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 25</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 26</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 27</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 28</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 29</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS