

MENÚ JULIO 2023

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 3 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 4 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos, pimientos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 6 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 ARROZ C/VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:395 - PR: 15.9g - LIP: 11.2g - HC: 63.2g				
LUNES 10 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 11 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas y pimientos LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA c/patata panadera y pimiento LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 - PR: 15.7g - LIP: 11.8g - HC: 62.9g				
LUNES 17 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 18 ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 20 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 PAELLA MIXTA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTOS
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 24 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 25 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 MACARRONES con tomate y zanahoria MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.2g - LIP: 11.4g - HC: 68.5g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS. ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN



Verdura del mes: PIMIENTO



El pimiento es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: ¡contiene más que una naranja! El pimiento rojo es el que más vitamina C contiene.

-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/>

Frutas y Verduras de Temporada

Julio



VERDURAS Y FRUTAS DE JULIO

RECOMENDACIONES DE CENA JULIO 2023

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
VERDURA	VERDURAS	ENSALADA	HORTALIZAS	ENSALADA
FILETE DE MERLUZA PLANCHA	FILETE DE JAMÓN	TORTILLA ESPAÑOLA	FILETE DE TERNERA	POLLO PLANCHA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	MACEDONIA FRUTAS
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
VERDURA	VERDURAS	VERDURAS	ENSALADA	ENSALADA
EMPANADILLAS DE BONITO	FILETES SAJONIA PLANCHA	LENGUADO AL HORNO	FILETE DE TERNERA	TORTILLA FRANCESA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	MACEDONIA FRUTAS
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ENSALADA	VERDURAS	ENSALADA	ENSALADA	VERDURAS
PESCADO AZUL	POLLO ASADO	REVUELTO HUEVO	FILETES DE CERDO	SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	MACEDONIA FRUTAS
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
VERDURAS	VERDURAS	VERDURAS	ENSALADA	ENSALADA
EMPANADILLAS DE BONITO	POLLO ASADO	CROQUETAS CASERAS	TORTILLA ESPAÑOLA	FILETES PAVO PLANCHA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	MACEDONIA FRUTAS



Verdura del mes: PIMIENTO



El pimiento es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: ¡contiene más que una naranja! El pimiento rojo es el que más vitamina C contiene.

-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/>

Frutas y Verduras de Temporada Julio



VERDURAS Y FRUTAS DE JULIO