

MES: Mayo 2024

VAL DE LA ATALAYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.062/732 GT:27 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:36 SAL:6</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.237/774 GT:29 GS:8 HC:101 AZ:30 PROT:23 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:23 GS:3 HC:99 AZ:26 PROT:40 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.121/747 GT:29 GS:6 HC:93 AZ:25 PROT:27 SAL:6</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.283/785 GT:26 GS:4 HC:92 AZ:37 PROT:40 SAL:6</p>	<p>9</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.074/735 GT:23 GS:7 HC:85 AZ:21 PROT:44 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.274/783 GT:31 GS:6 HC:98 AZ:30 PROT:27 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.181/761 GT:29 GS:5 HC:89 AZ:29 PROT:34 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.080/737 GT:18 GS:3 HC:102 AZ:27 PROT:40 SAL:5</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.287/786 GT:24 GS:4 HC:118 AZ:31 PROT:22 SAL:7</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.092/740 GT:27 GS:5 HC:97 AZ:20 PROT:24 SAL:7</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.247/777 GT:24 GS:3 HC:93 AZ:31 PROT:41 SAL:5</p>	<p>21</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.077/736 GT:30 GS:12 HC:86 AZ:26 PROT:25 SAL:4</p>	<p>22</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.067/734 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:31 PROT:22 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.059/732 GT:32 GS:7 HC:82 AZ:19 PROT:27 SAL:6</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.108/744 GT:21 GS:5 HC:90 AZ:26 PROT:50 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.302/790 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:37 PROT:38 SAL:6</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.219/770 GT:19 GS:4 HC:117 AZ:27 PROT:29 SAL:6</p>	<p>29</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.143/752 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:31 PROT:34 SAL:9</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.138/751 GT:37 GS:4 HC:64 AZ:25 PROT:37 SAL:6</p>	<p>31</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.201/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES