

# JUNIO 2021. SIN LEGUMBRES

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|---|--|--|
| <b>31-05</b><br>- Crema de patata, calabaza y zanahoria<br>- Salchichas de pollo al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 16.28%, G: 37.49%, HC: 46.22%, Az: 15.09gr<br>Sal: 1.04gr, AGS: 3.06gr, 485.13 Kcal | <b>01-06</b><br><b>- Fideuá</b><br>- Lomo de atún encebollado al horno<br>- Ensalada de lechuga y tomate,<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 14.32%, G: 16.36%, HC: 69.32%, Az: 15.93gr<br>Sal: 0.75gr, AGS: 1.02gr, 387.96 Kcal                  | <b>02-06</b><br>- Arroz con tomate y verduras<br>- Abadejo a la vinagreta<br>- Ensalada de lechuga, col y zanahoria<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 11.11%, G: 27.47%, HC: 61.42%, Az: 12.65gr<br>Sal: 0.74gr, AGS: 2.03gr, 440.59 Kcal | <b>03-06</b><br><b>- Cazuela de patatas</b><br>- Tortilla francesa<br>- Pisto al horno<br>- Yogur<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 16.82%, G: 26.46%, HC: 56.71%, Az: 22.79gr<br>Sal: 1.13gr, AGS: 2.48gr, 428.55 Kcal  | <b>04-06</b><br>- Espirales con tomate<br>- Huevo cocido<br>- Ensalada de lechuga y zanahoria<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr<br>Sal: 0.93gr, AGS: 2.57gr, 475.53 Kcal                  |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  |
| SUGERENCIAS DE CENAS  |  |   |  |  |
| Lenguado al horno con judías verdes salteadas. Postre: Fruta  | Revuelto de setas y huevo. Fruta: Fruta  | Tortilla con menestra. Postre: Fruta  | Estofado de ternera con verduras salteadas. Postre: Fruta  | Chuleta con guisantes salteados. Postre: Fruta   |
| <b>07-06</b><br><b>- Patatas a lo pobre</b><br>- Cinta de lomo al horno<br>- Arroz hervido<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 19.08%, G: 31.43%, HC: 49.49%, Az: 13.82gr<br>Sal: 0.96gr, AGS: 2.41gr, 495.39 Kcal                      | <b>08-06</b><br>- Crema de patatas y calabacín<br>- Halibut con salsa de zanahoria y cebolla al horno<br>- Lechuga aliñada<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 14.48%, G: 42.02%, HC: 43.50%, Az: 12.66gr<br>Sal: 0.90gr, AGS: 2.09gr, 325.19 Kcal | <b>09-06</b><br>Ensalada de lechuga, tomate y huevo cocido<br>- Coditos con salsa de tomate y calabacín<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 11.02%, G: 21.64%, HC: 67.34%, Az: 18.53gr<br>Sal: 0.73gr, AGS: 1.68gr, 475.39 Kcal             | <b>10-06</b><br>- Cazuela de arroz con verduras<br>- Tortilla de patatas<br><b>- Calabacín al horno</b><br>- Yogur<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 8.62%, G: 23.94%, HC: 67.44%, Az: 15.53gr<br>Sal: 0.93gr, AGS: 2.97gr, 765.14 Kcal  | <b>11-06</b><br>- Sopa fideos y verduras<br>- Bacalao al horno<br>- Ensalada de lechuga y tomate<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 15.89%, G: 39.15%, HC: 44.96%, Az: 18.82gr<br>Sal: 1.16gr, AGS: 3.46gr, 422.00 Kcal               |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  |
| SUGERENCIAS DE CENAS  |  |   |  |  |
| Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta  | Arroz a la cubana con huevo frito. Fruta: Fruta  | Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta   | Mago con tomate con ensalada. Postre: Fruta  | Tortilla con pasta salteada. Postre: Fruta   |
| <b>14-06</b><br>- Crema de zanahorias<br>- Jurel al horno<br>- Patatas cocidas con aove y sal<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 18.08%, G: 28.28%, HC: 53.64%, Az: 12.74gr<br>Sal: 0.94gr, AGS: 1.77gr, 477.39 Kcal                   | <b>15-06</b><br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo cocido<br>- Macarrones salteados con tomate y champiñones<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 8.93%, G: 34.01%, HC: 57.06%, Az: 14.27gr<br>Sal: 0.88gr, AGS: 2.16gr, 394.42 Kcal          | <b>16-06</b><br><b>- Cazuela de patatas</b><br>- Merluza frita<br>- Ensalada de Lechuga y maíz<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 14.71%, G: 36.50%, HC: 48.79%, Az: 16.03gr<br>Sal: 0.99gr, AGS: 2.53gr, 608.71 Kcal                      | <b>17-06</b><br>- Arroz salteado con zanahoria, calabacín y cebolla<br>- Pollo guisado en salsa<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>- Yogur<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 14.00%, G: 31.67%, HC: 54.33%, Az: 16.21gr<br>Sal: 0.97gr, AGS: 2.64gr, 525.49 Kcal | <b>18-06</b><br><b>- Espaguetis con tomate</b><br>- Tortilla francesa al horno<br>- Zanahorias asadas al horno<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 18.37%, G: 34.47%, HC: 47.15%, Az: 13.43gr<br>Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 394.54 Kcal |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  |
| SUGERENCIAS DE CENAS  |  |   |  |  |
| Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta  | Verduras salteadas con ternera a la plancha. Postre: Fruta   | Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta   | Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta   | Mago con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta   |
| <b>21-06</b><br><b>- Cazuela de fideos</b><br>- Tortilla<br>- Pisto<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr<br>Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal   | <b>22-06</b><br>- Cazuela de patatas<br>- Abadejo al horno<br>- Ensalada de lechuga y zanahorias<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr<br>Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal                           | <b>23-06</b><br>- Espirales con tomate<br>- Huevo cocido<br>- Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 13.98%, G: 25.35%, HC: 60.67%, Az: 20.44gr<br>Sal: 1.01gr, AGS: 2.42gr, 580.28 Kcal                 | <b>24-06</b><br>- Crema de verduras<br>- Hamburguesas de pollo<br>- Arroz cocido<br>- Fruta de temporada<br><b>- Pan ecológico</b><br><br>P: 17.18%, G: 32.50%, HC: 50.32%, Az: 14.16gr<br>Sal: 1.01gr, AGS: 2.37gr, 428.99 Kcal   | <b>VACACIONES DE VERANO</b>  |
| <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>   | <b>1º plato</b><br><b>2º plato</b><br><b>Guarnición</b>  |  |
| SUGERENCIAS DE CENAS  |  |   |  |  |
| Cinta de lomo con ensalada. Postre: Fruta   | Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta   | Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta   | Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta  |  |

Correo de contacto: [comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

## ALÉRGENOS

| GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | CAHAUETES | FRUTOS CÁCARA | SULFITOS | SÉSAMO | APIO | CRUSTÁCEOS | MOLUSCOS | SOJA | MOSTAZA | LEGUMBRES |
|--------|-------|-------|---------|-----------|---------------|----------|--------|------|------------|----------|------|---------|-----------|
|        |       |       |         |           |               |          |        |      |            |          |      |         |           |