



MENÚ 5

	ALMUERZO	KCAL P/L/HdC	CENA	KCAL P/L/HdC
LUNES	1° Arroz a la cubana con salsa de tomate y ajitos 2° Salchichas de pollo con menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes) Postre: Fruta de temporada	867 22/34/122	1° Albóndigas caseras de pollo y ternera en caldo y patatas cocidas 2° Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y pavo Postre: Fruta de temporada	963 54/39/99
MARTES	1° Potaje de garbanzos y verduras (calabacín, zanahoria y judías verdes) 2° Rosada al horno y ensalada de lechuga iceberg picada y tomates aliñados Postre: Fruta de temporada	1043 62/35/120	1° Huevos fritos y patatas al horno en rodajas 2° Pisto de verduras (Berenjena, calabacín, patata, cebolla, tomate y pimiento) Postre: Yogur	934 28/50/93
MIÉRCOLES	1° Pasta (macarrones) con atún, huevo duro, queso y salsa de tomate 2° Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria rallada) Postre: Fruta de temporada	1017 30/41/132	1° Ensalada murciana (tomate, atún, cebolla y aceitunas) 2° Rosada a la plancha con salsa verde (pimiento verde, cebolla, espinaca/ acelga) Postre: Fruta de temporada	873 42/45/75
JUEVES	1° Potaje de lentejas con patata y verduras (Ajo, calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate) 2° Lomo adobado y verduritas asadas (cebolla, pimiento) Postre: Fruta de temporada	916 55/28/111	1° Ensalada de patata cocida, tomate natural, zanahoria rallada y atún 2° Muslos de pollo con salsa de verduras (pimiento verde, cebolla, tomate, zanahoria) Postre: Yogur	974 43/54/79
VIERNES	1° Arroz con pollo y verduras (zanahoria, cebolla, tomate, calabacín y guisantes) 2° Ensalada 2: Lechuga, tomate, zanahoria y caballa Postre: Fruta de temporada	868 36/38/102		

Utilizar pastas y pan sin gluten para celiacos y harina de trigo sin gluten para las frituras