



Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Mayo 2023

Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41
1° Lentejas con zanahoria
2° Merluza al horno en salsa cazadora
Postre Fruta Pan

2 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41
1° Lentejas con zanahoria
2° Merluza al horno en salsa cazadora
Postre Fruta Pan

3 Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37
1° Ensalada Oriental
2° Albóndigas a la jardinera
Postre Yogur Pan

4 Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31
1° Espaguetis con tomate y verduras
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta Pan

5 Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48
1° Alubias blancas con chorizo
2° Escalope de ternera con ensalada
Postre Fruta Pan

8 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17
1° Vainas con patatas
2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones
Postre Fruta Pan

9 Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45
1° Lentejas con verduras
2° Bacalao rebozado con mahonesa
Postre Yogur Pan

10 Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44
1° Espaguetis con tomate y queso
2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados
Postre Fruta Pan

11 Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64
1° Garbanzos con arroz integral
2° Muslo de pollo asado a la piña
Postre Yogur Pan

12 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23
1° Crema de brócoli
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta Pan

15 Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35
1° Macarrones con tomate y verduras
2° Merluza a la romana con ensalada de maíz
Postre Fruta Pan

16 Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35
1° Alubias rojas con berza
2° Salchichas al horno con ketchup
Postre Fruta Pan

17 Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43
1° Crema de porrusalda
2° Pechuga de pollo empanada con lechuga
Postre Yogur Pan

18 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43
1° Arroz tres delicias
2° Guisado de ternera con champiñones
Postre Fruta Pan

19 Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31
1° Patatas en salsa verde
2° Trucha fresca al horno con pisto
Postre Fruta Pan

22 Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39
1° Lentejas con puerros
2° Hamburguesas con arroz
Postre Fruta Pan

23 Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 23
1° Guisantes con jamón
2° Empanadillas de atún con ensalada
Postre Yogur bebible Pan

24 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35
1° Espaguetis con tomate
2° Merluza al horno en salsa verde
Postre Fruta Pan

25 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23
1° Crema de zanahoria
2° Tortilla de patata con ensalada de maíz
Postre Fruta Pan

26 Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53
1° Alubias blancas con calabaza
2° Escalope de ternera con tian de verduras
Postre Yogur Pan

29 Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60
1° Macarrones con tomate y bonito
2° Lomo adobado de cerdo con champiñones
Postre Fruta Pan

30 Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47
1° Ensalada tropical
2° Guisado de pavo a la jardinera
Postre Fruta Pan

31 Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40
1° Patatas camperas
2° Bacalao rebozado con mahonesa
Postre Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

