



PESCETARIANO/FRUTOS SECOS

MAYO - 2025

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 5</u>	Puré de verduras. Tortilla de ajetes	35,4	24,7	26,0	474,1
<u>MARTES 6</u>	Ensalada legumbre. Salmón a la plancha con verduras	33,0	52,7	31,7	627,9
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Arroz con tomate. Rosada al horno	65,3	54,3	23,9	693,1
<u>JUEVES 8</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>VIERNES 9</u>	Patatas con verduras. Tortilla francesa	28,6	15,7	25,8	417,0
<u>LUNES 12</u>	Lentejas con verduras. Salmón bellavista	21,0	69,6	47,4	788,9
<u>MARTES 13</u>	Coliflor rebozada. Pollo asado con patatas a cuadrito	37,6	44,1	42,9	712,7
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Coditos con tomate. Merluza al horno	56,3	57,8	24,5	676,8
<u>JUEVES 15</u>	Judías pintas con verduras. Tortilla de patata	40,2	38,8	47,7	741,3
<u>VIERNES 16</u>	Crema de calabaza . Menestra de verduras rehogada	78,3	17,8	17,2	539,2
<u>LUNES 19</u>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Salmón al horno con verduras	52,4	60,0	29,0	710,6
<u>MARTES 20</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de espinacas con boniato. Filete de pollo en salsa	39,1	40,9	17,9	481,0
<u>JUEVES 22</u>	Arroz blanco. Filete de limanda a la romana	89,5	19,4	4,1	974,0
<u>VIERNES 23</u>	Guisantes con ajo. Rosada en salsa de champiñón	29,2	48,2	15,4	448,0
<u>LUNES 26</u>	Puré de zanahorias. Salmón a la naranja	59,4	27,4	18,2	504,0
<u>MARTES 27</u>	Espaguetis con tomate. Merluza al horno	56,3	57,8	24,5	676,9
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Lentejas con verduras. Tortilla francesa	20,5	33,5	32,7	510,6
<u>JUEVES 29</u>	Arroz con tomate. Rosada al horno	65,3	54,3	23,9	693,1
<u>VIERNES 30</u>	Judías verdes rehogadas con ajitos. Filete de gallineta plancha	21,0	12,0	9,0	213,0