



LA PRODUCTORA *SAL

MENÚ de Abril

Información alérgenos: este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuets, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces. Para más información consultar en cocina.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Verdura tricolor
(patata, zanahoria y judía verde)
Tortilla de chorizo con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

Kcal: 693.54
Glúcidos totales (52,9%) Lípidos totales (30,3%) Proteína
total (16,9%) AGS 4.37 Sodio 864.05 mg

2

Cocido de garbanzos con espinacas
Merluza en salsa verde con ensalada de
tomate
Fruta y pan

Kcal: 641.19
Glúcidos totales (48,6%) Lípidos totales (26,2%) Proteína
total (25,2%) AGS 2.62 g Sodio 485.21 mg

3

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan

Kcal: 691.56
Glúcidos totales (50,7%) Lípidos totales (35,3%) Proteína
total (14,0%) AGS 9.24 g Sodio 755.20 mg

4

Arroz tres delicias
Abadejo a la provenzal con champiñones
Yogur y pan

Kcal: 724
Glúcidos totales (53,5%) Lípidos totales (23,3%) Proteína
total (23,2%) AGS 4.81 g Sodio 789.30 mg

5

Puré de zanahoria
Pollo asado al limón con pimientos
Fruta y pan

Kcal: 650 Kcal
Glúcidos totales (50,8%) Lípidos totales (27,5%) Proteína
total (21,7%) AGS 4.85 g Sodio 420 mg

8

Fideua de verduras
Tortilla francesa de atún con ensalada
de canónigos y tomate
Fruta y pan

Kcal 601.05 Kcal
Glúcidos totales (52,5%) Lípidos totales (27,2%)
Proteína total (20,3%) AGS 4.10 g Sodio 480.60 mg

9

Crema de calabacín
Lomo al horno con guarnición de arroz.
Fruta y pan

Kcal 696.39
Glúcidos totales (52,2%) Lípidos totales
(29,5%) Proteína total (18,4%) AGS 4.48 g Sodio 280.20
mg

10

Alubias blancas estofadas
Caella en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

Kcal 685.47
Glúcidos totales (51,5%) Lípidos totales (25,0%)
Proteína total (23,5%) AGS 2.97 g Sodio 514.40 mg

11

Borraja con patata
Jamoncitos de pollo con tomate al
horno
Fruta y pan

Kcal 632
Glúcidos totales (49,5%) Lípidos totales (27,8%)
Proteína total (22,6%) AGC 4.02 g Sodio 591.20 mg

12

Arroz a la milanesa
Merluza a la gallega con pimiento
Yogur y pan

Kcal 654.94
Glúcidos totales (53,3%) Lípidos totales (23,9%)
Proteína total (22,7%) AGS 4.17 g Sodio 420.15 mg

15

VACACIONES

16

VACACIONES

17

VACACIONES

18

VACACIONES

19

VACACIONES

22

VACACIONES

23

VACACIONES

24

Menestra de verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
y tomate
Fruta y pan

Kcal 495.72
Glúcidos totales (50,3%) Lípidos totales (33,8%) Proteína
total (15,9%) AGS 3.66 g Sodio 528.40 mg

25

Alubias pintas estofadas
Hamburguesa al horno con puré de patata
Fruta y pan

Kcal 716.95
Glúcidos totales (43,6%) Lípidos totales (38,5%) Proteína
total (17,9%) AGS 9.76 Sodio 708.20 mg

26

Macarrones con queso y tomate
Cazón al horno con verduras
(zanahoria, pimiento y guisantes)
Fruta y pan

Kcal 674.05
Glúcidos totales (54,9%) Lípidos totales (21,2%) Proteína
total (23,9%) AGS 5.55 Sodio 385.25 mg

29

Paella de verduras
Revuelto de jamón york con ensalada de
lechuga
Fruta y pan

Kcal 683.38
Glúcidos totales (60,1%) Lípidos totales (24,1%) Proteína
total (15,8%) AGS 3.72 g Sodio 578.10 mg

30

Lentejas estofadas con verduras
Merluza a la romana con ensalada de
espinacas, tomate y aceitunas.
Fruta y pan

Kcal 711.5
Glúcidos totales (50,2%) Lípidos totales (26,2%) Proteína
total (23,6%) AGS 2.91 g Sodio 545.95 mg

Menú elaborado por el departamento de nutrición de La Productora