

Menú MAESTROS Junio de 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3	4	5	6	7
Almuerzo	Ensalada simple Puchero Croquetas caseras 1,13,8,2,3,5,4,10,6	Aliño de pulpo 6,13 Fideuá 1,4,6,5,13,8,3,11 Carne en salsa 13	Ensalada simple Marmitaco de atún y choco 4,6 Pollo al roquefort 2,1,10,3,11	Ensaladilla de cangrejo 4,5,3,6 Macarrones boloñesa 1,3,8,11 Atún encebollado 4	Gazpacho guarnecido 13 Tortilla de patatas con pimientos 3
	948,6 kcal,58,9gr grasas de las cuales 6,9gr saturadas, 28,4gr proteínas, 69gr hidratos de carbono de los cuales 5,9gr azúcares y 2,5gr sal	797,9 kcal,30,3gr grasas de las cuales 7,5gr saturadas, 72,9gr proteínas, 53,3gr hidratos de carbono de los cuales 8,5gr azúcares y 2,5gr sal	792,5 kcal,38,9gr grasas de las cuales 12,3gr saturadas, 56gr proteínas, 49,8gr hidratos de carbono de los cuales 11,9gr azúcares y 2,5gr sal	785,7 kcal,40,1gr grasas de las cuales 11,1gr saturadas, 46,4gr proteínas, 56,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,2gr azúcares y 2,3gr sal	781,6 kcal,56,5gr grasas de las cuales 9gr saturadas, 14,8gr proteínas, 48gr hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares y 2,5gr sal
	10	11	12	13	14
Almuerzo	Ensaladilla rusa 3,4 Espinacas con garbanzos 1,13,8,12,9 Pez espada a la plancha 4	Ensalada simple Arroz a la campesina 13 Carne con tomate 13	Aliño de pasta 1,3,4,5,13,6,8,11 Pisto casero con huevo 13,3 Albóndigas caseras de cerdo 1,13	Salmorejo guarnecido con huevo y jamón 1,13,3 Lomo grueso a la pimienta 2,8,1,10,3,11	Ensalada simple Potaje de alubias 1,2,3,13 Pavías de merluza 4,1
	784,5 kcal,29,9gr grasas de las cuales 5,4gr saturadas, 54,1gr proteínas, 65,6gr hidratos de carbono de los cuales 4,9gr azúcares y 2,5gr sal	801,4 kcal,27,4gr grasas de las cuales 5,6gr saturadas, 35,5gr proteínas, 96,8gr hidratos de carbono de los cuales 15,2gr azúcares y 2,5gr sal	790,4 kcal,35,2gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas, 44,9gr proteínas, 64,8gr hidratos de carbono de los cuales 26,1gr azúcares y 2,5gr sal	807,3 kcal,68,5gr grasas de las cuales 20gr saturadas, 24,5gr proteínas, 21,4gr hidratos de carbono de los cuales 9,8gr azúcares y 2,5gr sal	927,2 kcal,65,7gr grasas de las cuales 10,9gr saturadas, 32,9gr proteínas, 40,8gr hidratos de carbono de los cuales 6,7gr azúcares y 2,5gr sal
	17	18	19	20	21
Almuerzo	Aliño de picadillo 3,4,8,13 Huevos rotos 3 Atún a la perdiz 4,1,13	Ensalada simple Estofado de patatas con verduras Ternera en salsa 13	Aliño de pulpo 6,13 Paella 4,6,5 Ventresca de pez espada 4	Salmorejo 1,13 Pollo en pepitoria 1,8,12,9,3,4,5	Gazpacho 13 Lomo extratierno empanado 1,8,14 Tortilla de patatas 3
	782 kcal,44,4gr grasas de las cuales 9,8gr saturadas, 42,6gr proteínas, 48,1gr hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares y 2,5gr sal	788,8 kcal,29,6gr grasas de las cuales 7,9gr saturadas, 55,1gr proteínas, 66,1gr hidratos de carbono de los cuales 21,1gr azúcares y 2,5gr sal	796 kcal,29,9gr grasas de las cuales 5,7gr saturadas, 47,7gr proteínas, 81,3gr hidratos de carbono de los cuales 4,8gr azúcares y 2,5gr sal	797,7 kcal,59gr grasas de las cuales 10,3gr saturadas, 28gr proteínas, 35,6gr hidratos de carbono de los cuales 12,4gr azúcares y 2,5gr sal	866,7 kcal,65,7gr grasas de las cuales 21,3gr saturadas, 36,8gr proteínas, 30,2gr hidratos de carbono de los cuales 2,7gr azúcares y 1,8gr sal
	24	25	26	27	28
Almuerzo	Ensalada simple Estofado de patatas con pota y pulpo 4,6,13 Pollo a la pimienta 2,8,1,10,3,11	Aliño de picadillo 3,4,8,13 Arroz a la cubana 3 Caldereta 13	Ensaladilla rusa 3,4 Carne con tomate 13	Aliño de picadillo 3,4,8,13 Lentejas a la riojana 1,2,3,13 Palometa con pisto 4	Ensalada simple Puchero Croquetas caseras 1,13,8,2,3,5,4,10,6
	787,1 kcal,46,5gr grasas de las cuales 19,2gr saturadas, 43,2gr proteínas, 44,4gr hidratos de carbono de los cuales 8,7gr azúcares y 2,5gr sal	802,7 kcal,44gr grasas de las cuales 9,3gr saturadas, 40,2gr proteínas, 58,1gr hidratos de carbono de los cuales 13,8gr azúcares y 2,5gr sal	791,4 kcal,58,3gr grasas de las cuales 12,7gr saturadas, 45,2gr proteínas, 19,4gr hidratos de carbono de los cuales 6,3gr azúcares y 2,5gr sal	805,1 kcal,34,5gr grasas de las cuales 7,4gr saturadas, 51,1gr proteínas, 59,4gr hidratos de carbono de los cuales 8,2gr azúcares y 2,5gr sal	948,6 kcal,58,9gr grasas de las cuales 6,9gr saturadas, 28,4gr proteínas, 69gr hidratos de carbono de los cuales 5,9gr azúcares y 2,5gr sal

Alérgenos: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces