

SUMMER VIBES

JUNIO - MENÚ DEL COMEDOR

En amarillo los platos añadidos en el turno de comida de Eso y BAC

Notas: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (energía) / P.: Proteínas / HC.: Hidratos de carbono / L.: Lípidos / G.: Ácidos grasos saturados

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1.247 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 9 03 GARBANZOS CON VERDURAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME VARITAS DE MERLUZA FISH STICKS PATATA PANADERA SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	793 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 04 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA MARINERA STYLE HAKE FILLET TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	1.079 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 12 05 ARROZ CALDOSO RICE AND VEGETABLE STEW CABEZA DE LOMO EN SALSAS PORK HEAD IN SAUCE FLAMENQUINES BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES YOGUR DE SABOR FLAVOR YOGHURT	798 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 58 G.: 9 06 CREMA DE PUEEROS CREAM OF LEEK SOUP TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE CALAMARES A LA ROMANA FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	976 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 54 G.: 20 07 SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES YOGUR DE SABOR FLAVOR YOGHURT
775 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 11 10 CREMA DE GUISANTES PEA SOUP FILETE DE MERLUZA ROMANA BATTERED HAKE FILLET TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT	701 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 27 G.: 5 11 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) MACARONI BOLOGNESE FILETE DE BACALAO AL HORNO BAKED COD FILLET FRUTA FRUIT	1.023 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 45 G.: 13 12 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA GALICIAN STYLE HAKE FILLET CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES PATATAS VAPOR STEAMED POTATOES FRUTA FRUIT	852 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 12 13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE CARNE ASADA ROAST MEAT HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SCRAMBLED EGGS WITH SAUTÉED VEGETABLES NATILLAS CUSTARD CREAM	845 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 46 G.: 12 14 POTAJE DE LENTEJAS LENTILS STEW TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GRILLED PORK STEAK FRUTA FRUIT
916 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 11 17 ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD DADOS DE CERDO GUISADOS DICED PORK LOIN STEW FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK PATATA COCIDA BOILED POTATOES FRUTA FRUIT	963 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 9 18 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS RED KIDNEY BEANS STEW GALLO SAN PEDRO AL HORNO ROOSTED FISH FLAMENQUINES BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM CON ARROZ PILAF WITH RICE PILAF YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT	771 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 8 19 MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES LOMO ADOBADO AL HORNO BAKED MARINATED PORK LOIN VARITAS DE MERLUZA FISH STICKS PATATA PANADERA SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	978 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 15 20 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP BACALAO ORLY COD ORLY CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	759 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12 21 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL ARROZ MAR Y MONTAÑA SEA AND MOUNTAIN RICE TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE MOUSSE NATURAL NATURAL MOUSSE

