

MENÚ DIETA MEDITERRÁNEA agosto 2020

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <i>Salmorejo de aguacate albóndigas granadinas Energía:488Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</i> | <i>Ensaladilla rusa Salmon a la naranja Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1g</i> | <i>Arroz campero Conejo al ajillo Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11g P:34g G:17g GS:3g Sal: 1g</i> | <i>Habichuelas Tortilla de patatas Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal:1g</i> | <i>Ensalada de col Solomillo alpujarreño Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g</i> | <i>Crema de verduras Calamares encebollados Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1g</i> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <i>Lentejas Merluza en salsa verde con salteado de champiñones Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g P:32g G:18g GS: 2g Sal:1g</i> | <i>Ensalada de verano Hamburguesa con verduras Energía:594 Kcal HC: 78g Az:17g P:26g G:20g GS:3.9g Sal: 1g</i> | <i>Menestra de verduras Salmon al horno con patatas cocidas Energía:547.6Kcal HC:53g Az:13.9g P:25g G:26g GS: 4.9g Sal: 1g</i> | <i>Cazuela de fideos Pollo a la cerveza Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1g</i> | <i>Cocido Tortilla de patatas Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</i> | <i>Arroz campero Mero al ajillo con verduras Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1g</i> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <i>Porra antequerana Lomo asado puré de patatas Energía:583.9Kcal HC:65g Az:10g P:23g G:26g GS:3.4g Sal:1g</i> | <i>Lentejas Rosada alioli Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 1g</i> | <i>Ensaladilla Rusa Pechuga de pollo verduras Energía:582Kcal HC:66g Az:14g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1g</i> | <i>Cocido andaluz Tortilla francesa con zanahoria Energía:550.2Kcal HC:57g Az:9g P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1g</i> | <i>Ensalada de pasta griega Aguja al ajillo guisantes salteados Energía:587Kcal HC:59g Az:11 g P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1g</i> | <i>Crema de puerro con queso Pollo al Chilindrón Energía:535 Kcal HC:53g Az:12g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:1g</i> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <i>Lasaña Merluza salas verde Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</i> | <i>Gazpacho Pechugas empanada Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 1g</i> | <i>Alubias con almejas Mero al pimentón Energía:555 Kcal HC:70g Az:12g P:21g G:21g GS: 4.6g Sal: 1g</i> | <i>Sopa de picadillo Conejo con tomate Energía:518 Kcal HC:67g Az:10g P:24g G:17g GS:2.7g Sal:14g</i> | <i>Ensalada de verano Calamares encebollados Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</i> | <i>Paella mixta Lomo asado con puré de zanahoria Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1g</i> |
| 31 | SEPTIEMBRE 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Migas Albaicineras Rosada frita alioli Energía:556Kcal HC:68g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</i> | <i>Salteado de judías verdes Tortilla francesa Energía:555Kcal HC:60g Az:16g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 1g</i> | <i>Crema de verduras con jamón Salchichas de pollo al vino Energía:550 Kcal HC:53g Az:7g P:35g G:22g GS:3.9g Sal: 1g</i> | <i>Patatas con sepia Bacalao con tomate Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</i> | <i>Espaguetis carbonara Pollo asado con patatas Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</i> | <i>Lentejas de la huerta Aguja con ajos fritos Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</i> |