

MENÚ PARA CELIACOS

Sección Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
 PARA LAS FAMILIAS:
www.proyectolabor.es

MES: JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con jamón	Crema de verduras y legumbres
			Tortilla de patata	Pollo en salsa con patatas
			Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Yogur Calorías: 495 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con guisantes, maíz, jamón york	Sopa de fideos	Tallarines boloñesa	Patatas y verduras rehogadas	Crema de verduras con espinacas
Tortilla francesa con ensalada	Garbanzos rehogados con carne	Lenguado con ensalada variada	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Limanda con ensalada
Fruta Calorías: 564 Lípidos: 28,8 Proteínas: 23,2 H. Carb.: 56,8	Yogur Calorías: 537 Lípidos: 21,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 62,5	Fruta Calorías: 664 Lípidos: 27,8 Proteínas: 25,8 H. Carb.: 77,3	Postre casero Calorías: 476 Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,2 H. Carb.: 40,5	Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Guisantes con jamón	Arroz con tomate	Lentejas con zanahoria	FIESTA	Crema de champiñón
Tortilla de patata con ensalada verde	Hamburguesa casera	Tilapia con lechuga y maíz		Pollo asado con patatas fritas
Yogur Calorías: 606 Lípidos: 26,8 Proteínas: 22 H. Carb.: 69	Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 514 Lípidos: 21 Proteínas: 35 H. Carb.: 46		Fruta Calorías: 446 Lípidos: 20 Proteínas: 20,4 H. Carb.: 45,6
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Paella	Judías blancas guisadas	Judías verdes con tomate	Garbanzos rehogados	Ensalada variada
Jamón asado	Abadejo con ensalada variada	Albóndigas de ternera con patatas	Tortilla francesa con ensalada verde	Filete de pollo con patatas fritas
Fruta Calorías: 591 Lípidos: 29,7 Proteínas: 38,9 H. Carb.: 45,3	Fruta Calorías: 508 Lípidos: 19,3 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8	Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Refrescos y Postre especial Calorías: 617 Lípidos: 30,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57



YA LLEGÓ EL VERANO

¡QUÉ LO DISFRUTEIS
 MUCHO!

MENÚ PARA ALÉRGICOS AL HUEVO

Sección Catering
 Pol. Ind. Cabanillas 16-A
 Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
 PARA LAS FAMILIAS:
www.proyectolabor.es

MES: JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con jamón	Crema de verduras y legumbres
			Filete plancha	Pollo en salsa con patatas
			Fruta Calorías: 621 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Yogur Calorías: 495 Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5 H. Carb.: 35,8
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con guisantes, maíz, jamón york	Sopa de fideos	Tallarines boloñesa	Patatas y verduras rehogadas	Crema de verduras con espinacas
Ternera en salsa	Garbanzos rehogados con carne	Lenguado con ensalada variada	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Limanda con ensalada
Fruta Calorías: 564 Lípidos: 28,8 Proteínas: 23,2 H. Carb.: 56,8	Yogur Calorías: 537 Lípidos: 21,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 62,5	Fruta Calorías: 664 Lípidos: 27,8 Proteínas: 25,8 H. Carb.: 77,3	Postre casero Calorías: 476 Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,2 H. Carb.: 40,5	Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Guisantes con jamón	Arroz con tomate	Lentejas con zanahoria	FIESTA	Crema de champiñón
Sajonia con ensalada verde	Hamburguesa casera	Tilapia con lechuga y maíz		Pollo asado con patatas fritas
Yogur Calorías: 606 Lípidos: 26,8 Proteínas: 22 H. Carb.: 69	Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 514 Lípidos: 21 Proteínas: 35 H. Carb.: 46		Fruta Calorías: 446 Lípidos: 20 Proteínas: 20,4 H. Carb.: 45,6
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Paella	Judías blancas guisadas	Judías verdes con tomate	Garbanzos rehogados	Ensalada variada
Jamón asado	Abadejo con ensalada variada	Albóndigas de ternera con patatas	Lomo con ensalada verde	Filete de pollo con patatas fritas
Fruta Calorías: 591 Lípidos: 29,7 Proteínas: 38,9 H. Carb.: 45,3	Fruta Calorías: 508 Lípidos: 19,3 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8	Fruta Calorías: 520 Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Refrescos y Postre especial Calorías: 617 Lípidos: 30,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57



YA LLEGÓ EL VERANO

¡QUÉ LO DISFRUTEIS
 MUCHO!

MES: JUNIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con jamón Huevos Villaroy Fruta Calorias: 621 Lípidos: 30,7 Proteinas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Crema de verduras y legumbres Pollo en salsa con patatas fritas Fruta Calorias: 495 Lípidos: 26,8 Proteinas: 27,5 H. Carb.: 35,8
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con guisantes, maíz, jamón york Tortilla francesa con lechuga y tomate Fruta Calorias: 564 Lípidos: 28,8 Proteinas: 23,2 H. Carb.: 56,8	Sopa de estrellas Garbanzos rehogados con carne Fruta Calorias: 537 Lípidos: 21,4 Proteinas: 22,1 H. Carb.: 62,5	Tallarines boloñesa Lenguado con lechuga y zanahoria Fruta Calorias: 664 Lípidos: 27,8 Proteinas: 25,8 H. Carb.: 77,3	Patatas y verduras rehogadas Lomo de cerdo a las finas hierbas Yogur Calorias: 476 Lípidos: 23,6 Proteinas: 28,2 H. Carb.: 40,5	Crema de verduras con espinacas Atún empanado con lechuga y maíz Fruta Calorias: 524 Lípidos: 27,2 Proteinas: 19,6 H. Carb.: 56,9
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Guisantes con jamón Tortilla de patata con lechuga y tomate Yogur Calorias: 606 Lípidos: 26,8 Proteinas: 22 H. Carb.: 69	Arroz con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorias: 523 Lípidos: 23,1 Proteinas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Lentejas con zanahoria Tilapia con lechuga y maíz Fruta Calorias: 514 Lípidos: 21 Proteinas: 35 H. Carb.: 46	FIESTA	Crema de champiñón Alitas de pollo asadas con patatas fritas Fruta Calorias: 446 Lípidos: 20 Proteinas: 20,4 H. Carb.: 45,6
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Paella (con pimiento, cebolla, guisantes, zanahoria) Jamón asado Fruta Calorias: 591 Lípidos: 29,7 Proteinas: 38,9 H. Carb.: 45,3	Judías blancas guisadas Abadejo con lechuga y tomate Fruta Calorias: 508 Lípidos: 19,3 Proteinas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera con patatas Fruta Calorias: 509 Lípidos: 28,3 Proteinas: 17,1 H. Carb.: 49,8	Garbanzos rehogados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta Calorias: 520 Lípidos: 22,8 Proteinas: 33,9 H. Carb.: 47,7	Ensalada variada Pechuga Villaroy con patatas fritas Refrescos y Postre especial Calorias: 617 Lípidos: 30,6 Proteinas: 28,3 H. Carb.: 57



YA LLEGÓ EL VERANO

¡QUÉ LO DISFRUTEIS MUCHO!