

Menú mes de mayo



*Sugerencia del mes del Chef
Día 26 menú sin gluten



Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 1	Fri 2
ABRIL	ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla fr de jamón york y queso y zanahoria Ham and cheese omelette with salad Yogur, pan integral Yoghurt, bread Kcal. 770 Prot. 41 Lip. 62 H.C. 32	Judías verdes con tomate natural Green beans with tomato Filete de merluza al horno con patatas fritas Baked hake with french fries ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 584 Prot. 23 Lip. 58 H.C. 27	Arroz integral con tomate Whole rice with tomato sauce Pollo Guisado con ensalada mixta Stewed chicken with salad ADO: U Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 648 Prot. 27 Lip. 60 H.C. 32	Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with meat Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate Baked cod with salad ADO: PU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 632 Prot. 29 Lip. 68 H.C. 25	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido con garbanzos Eco, ternera, chorizo, pollo Meat, Eco chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 675 Prot. 30 Lip. 71 H.C. 30
12	13	14	15	16 día Sin Gluten
Guisantes con jamón Green peas with ham Pavo estofado con verduras dado Stewed turkey with diced vegetables Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 531 Prot. 34 Lip. 43 H.C. 32	Macarrones integrales boloñesa Maccaronni with tomato and meat sauce ADO: GH Bacalao a la vizcaína con pisto Cod in sauce with vegetables ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 708 Prot. 36 Lip. 75 H.C. 27	Espinacas reh con patata Sautéed spinach with potatoes Fte de pollo empanado con ensalada de lechuga y remolacha Battered chicken with salad ADO: GHU Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 587 Prot. 28 Lip. 46 H.C. 24	FESTIVO	Crema de calabaza con patata y zanahoria Cream of pumpkin with potato and carrots Merluza en salsa verde con patatas panadera Hake in green sauce with bakery potatoes Fruta de temporada, leche y pan (sin gluten) Fruit, milk, bread Kcal. 625 Prot. 29 Lip. 71 H.C. 23
19	20	21	22	23
Sopa de lluvia Soup with pearl shape pasta ADO: GH Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria Battered hake with salad ADO: PGHU Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 531 Prot. 34 Lip. 43 H.C. 22	Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce Ragout de pavo con arroz salteado Stewed turkey with sautéed rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 785 Prot. 38 Lip. 61 H.C. 40	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 618 Prot. 28 Lip. 61 H.C. 27	Paella de verduras Paella Cinta de lomo con ensalada mixta Grilled loin with salad ADO: U Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 730 Prot. 37 Lip. 79 H.C. 28	Crema de calabacín ecológico con patata y zanahoria Cream of BIO zucchini with potato and carrots Jamonicitos de pollo asados con patatas al horno Baked chicken with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 592 Prot. 24 Lip. 58 H.C. 28
26	27	28	29	30
Menestra rehogada con pimentón Sautéed vegetables with paprika Pollo guisado con patatas dado Stewed chicken with diced potato Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 687 Prot. 25 Lip. 56 H.C. 23	Macarrones con tomate natural y verduras trituradas Macaroni with fresh tomato and crushed vegetables Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y tomate Cod with tomato with salad ADO: PU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 707 Prot. 33 Lip. 69 H.C. 32	Lentejas ecológicas con chorizo y verduras Stewed Eco lentils with chorizo and vegetables Tortilla de atún con ensalada de lechuga y cebolla Tuna omelette with salad ADO: HPU Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 795 Prot. 38 Lip. 76 H.C. 34	Crema de zanahorias, patata y judías verdes Cream of carrots, potato and green beans Merluza a la romana con Patatas Panadera Hake a la romana with Bakery potatoes ADO: PGH Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 531 Prot. 29 Lip. 64 H.C. 16	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 671 Prot. 30 Lip. 71 H.C. 30

Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.



Frutas de temporada

Aguacate, cereza, fresa, limón, melocotón, nectarina, níspero, papaya y plátano.



Verduras de temporada

Alcachofa, calabaza, cebolla, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimiento rojo, puerro, rábano y zanahoria.



Sugerencias para la cena



Utiliza aceite de oliva



Bebe de 4 a 6 vasos de agua



1/4 de hidratos de carbono

¿Cómo debe ser tu plato?

SI HEMOS COMIDO

Cereales o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

LA CENA SERÁ

Hortalizas crudas o cocidas

Cereales o legumbres

Pescado o huevo

Huevo o carne magra

Pescado o carne magra

Lácteo o fruta

Fruta

Haz actividad física a diario

Llega el buen tiempo

Disfruta de los parques de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



CUTASA