



MAYO 2012 MENÚ BASAL

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	Kcal.	738
	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIAS PESCADO A LA MARINERA MENESTRA DE VERDURAS YOGUR	POTAJE DE LENTEJAS SAN JACOBOS LECHUGA Y ZANAHORIA NATILLA	CREMA DE HORTALIZAS ATÚN A LA PLANCHA HABICHUELAS AL AJILLO FRUTA	Hidratos de Carbono	76
					Proteínas	18
					Lípidos	36
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	Kcal.	740
PURE DE PUERROS HAMBURGUESA A LA MOSTAZA PAPAS FRITAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE TERNERA FRUTA	RANCHO CANARIO PESCADO ENCEBOLLADO ZANAHORIAS AL AJILLO ARROZ CON LECHE	JORNADA VALENCIANA ARROZ A BANDA POLLO A LA NARANJA HELADO	PURE DE BUBANGOS HOJALDRES FRANKFURT LECHUGA Y MAIZ FRUTA	Hidratos de Carbono	74
					Proteínas	20
					Lípidos	34
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	Kcal.	768
CREMA DE ZANAHORIAS NUGGETS DE POLLO ARROZ BLANCO HELADO	CREMA DE BERROS LASAÑA DE CARNE FRUTA	POTAJE DE VERDURAS PESCADO AL MOJO VERDE PAPAS GUISADAS MOUSSE	SOPA DE LETRAS LOMO CON SALSAS DE QUESO ZANAHORIAS Y ARVEJAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA EMPANADILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	Hidratos de Carbono	78
					Proteínas	21
					Lípidos	38
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	Kcal.	756
CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO PAPAS FRITAS FRUTA	CREMA DE ACELGAS CROQUETAS DE PESCADO ENSALADA PARAGUAYA GELATINA	PURÉ DE LEGUMBRES PASTA A LA CARBONARA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS MATRIMONIO CON TERNERA FRUTA	SOPA DE PESCADO PECHUGA A LA PLANCHA TOMATES ALIÑADOS HELADO	Hidratos de Carbono	74
					Proteína	19
					Lípidos	36
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		Kcal.	770
PURE DE BERROS TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA	RANCHO CANARIO PAPAS CON COSTILLAS Y PIÑA MOJO VERDE FRANGOLLO CON MIEL DE PALMA	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS PESCADO BLANCO AL HORNO VERDURA ASADA YOGUR		Hidratos de Carbono	78
					Proteínas	21
					Lípidos	38



Conoce a Spyke y sus consejos nutricionales visitando nuestra pagina Web www.elgustodecrecer.es

