



MENÚ MANTELLATE MARZO-ABRIL 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Arroz con verduras, costillas y magro				Crema de brócoli y calabacín				Caracolas con tomate, queso y albahaca				Potaje de garbanzos				Fideua de marisco			
Tortilla de patatas				Hamburguesas de pollo con pisto				Caella en salsa con guisantes salteados				Pollo al ajillo con patatas y cebolla				Delicias de pescado			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
812,4	103,44	25,89	32,8	722,0	73,09	19,04	39,3	821,3	100,67	47,07	24,6	743,1	84,24	44,2	26,7	861,8	93,03	48,97	33,6
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,1	22,67	10,62	7,99	1,7	30,98	13,58	8,94	1,4	26,62	15,04	2,67	1,3	24,94	18,28	3,62	1,5	25,25	12,06	4,44
CENA: Crema, ave, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de calabaza				Paella valenciana				Lentejas con verduras y chorizo				Macarrones gratinados con atún				Sopa de letras a la marinera			
Albóndigas en salsa con menestra de verduras				Entremeses				Jamoncitos de pollo a la barbacoa con dados de patata				Tortilla de calabacín				Merluza a la andaluza con verduras			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
811,2	75,21	21,08	47,0	866,3	88,17	42,96	38,4	938,4	93,9	57,04	37,3	822,4	93,56	33,95	34,7	683,2	74,28	35,05	17,3
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,7	35,65	16,33	3,48	1,5	17,525	449,58	13	1,6	23,51	17,58	5,8	1,1	21,66	10,63	8	1,2	21,89	9,31	3,07
CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ternera, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Judías verdes salteadas con york				Alubias estofadas				Lacitos a la carbonara				Sopa de cocido				Arroz con tomate y huevo cocido			
Longanizas con tomate y patatas				Tortilla de espinacas				Hamburguesas en salsa de cebolla con champiñones salteados				Jamoncitos de pollo al horno con verduras				Emperador en salsa mery con calabacín salteado			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
799,7	48,5	34,26	52,1	792,2	77,35	39,42	36,2	893,7	85,1	29,78	47,3	684,4	73,58	40,48	24,1	772,7	88,96	43,36	27,1
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,7	27,29	13,01	7,77	1,7	25,63	22,92	7,4	1,2	22,3	10,05	14,51	1,5	25,87	9,18	4,79	1,3	19,01	9,17	3,64
CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Crema, ave, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ternera, fruta / lácteo				CENA: Crema, huevo, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Sopa de ave con garbanzos				Arroz del senyoret				Crema de puerros				Tallarines integrales a la boloñesa				Lentejas con arroz y verduras			
Ternera en salsa con patatas				Lomo adobado con hortalizas				Pechuga empanada casera				Merluza a las finas hierbas				Tortilla francesa con queso			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
724,4	90,52	40,27	21,5	779,3	90,24	34,75	31,0	808,0	105,15	43	23,9	849,4	110,79	44,83	35,3	724,4	73,42	30,1	34,6
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,3	25,04	10,54	4,08	1,2	20,73	9,63	1,7	1,2	30,13	14,99	3,35	1,3	22,72	10,97	6,29	1,2	21,91	15,3	6,68
CENA: Crema, huevo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave, fruta / lácteo				CENA: Sopa, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Crema, ave, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo			

Consulta aquí qué menú toca hoy según el color de la semana



MARZO									
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

ABRIL						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03		

Las ensaladas variarán de manera diaria.
Las frutas frescas que se servirán durante este mes serán: plátano, mandarina, naranja, manzana, pera. Se alternará entre lácteo y fruta cada día.



¡COME
FRUTA Y
VERDURA
DE TEMPORADA!

La Fresa

Origen: América

Cultivo: Crece en el suelo de los huertos con mucho sol

Propiedades nutricionales:

- Antioxidantes
- Rico en vitamina C, K, B6, B9.
- Magnesio
- Potasio

Curiosidades:

Tiene la misma cantidad de Vitamina C que la naranja.

Hay más de 600 variedades.

Si le quitas el tallo pierde su sabor.

Pertenece al grupo de los frutos rojos.

La semilla está fuera.



¿CÓMO SE PUEDE COMER?

- En macedonia
- En un pastel de fresas
- Puré de piña y fresas