



# MENÚ MANTELLATE

## MAYO – JUNIO 2019

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 a la cubana				Guisado de patatas y ternera				Pajaritas gratinadas con calabacín				Lentejas estofadas			
Hamburguesas de pollo encebolladas con verduras				Filete de merluza rebozada con dados de verdura				Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados				Lomo adobado con verduras				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
736,7	72,81	22,83	38,8	829,3	103,84	35,79	20,1	722,2	68,73	47,94	27,7	815,8	97,53	36,44	32,6	817,2	71,82	39,38	41,4
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
1,5	25,12	8,94	11,09	1,3	21,06	9,3	4,01	1,4	26,35	11,2	5,47	1,0	19,33	12,37	0,25	1,9	22,03	14,95	10,23
CENA: Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA: Crema, ave, fruta / lácteo				CENA: Verduras, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Sopa, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Fideuá de marisco				Garbanzos con espinacas y chorizo				Paella valenciana				Crema de zanahoria y queso				Caracolas a la boloñesa			
Calamares a la romana y varitas de merluza				Pollo a la cazadora				Tortilla de patatas				Albóndigas a la jardinera				Merluza en salsa verde con guisantes			
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
861,8	93,03	48,97	33,6	785,0	79,86	48,95	30,5	825,0	103,04	34,3	31,1	811,2	75,21	21,08	47,0	931,4	97,61	51,76	36,1
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
1,5	25,25	12,06	4,44	1,3	30,39	19,3	3,92	1,0	20,825	451,66	6,31	1,7	35,65	16,33	3,48	1,3	21,19	13,32	6,41
CENA: Verduras, ternera, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Sopa, huevo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave, fruta / lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de calabacín				Tallarines integrales a la amatriciana				Lentejas con verduras y chorizo				Arroz al horno				Sopa de pescado			
Filete de merluza a la andaluza con verduras				Tortilla de espinacas				Lomo en salsa española con guarnición				Pavo y queso				Pollo al horno con patatas			
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
690,2	83,16	31,18	15,9	767,7	88,74	27	33,9	882,8	91,23	46,58	36,2	880,9	92,8	40,6	178,6	670,7	70,99	36,95	26,6
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
1,4	29,99	13,14	3,02	1,2	21,17	11,65	5,8	1,7	26,74	18,46	8,48	1,0	19,36	883,97	13,98	1,1	21,72	9,57	3,89
CENA: Sopa, cerdo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, ave, fruta / lácteo				CENA: Crema, pescado, fruta / lácteo				CENA: Verduras, 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	
Ensalada de pasta marinera				Alubias con verduras				Arroz a banda				Sopa de cocido				Macarrones con champiñones y york			
Tortilla de calabacín				Salchichas con patatas				Entremeses				Pechuga empanada casera				Caella a las finas hierbas 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
739,4	88,26	32,68	28,4	946,5	106,27	60,84	31,3	826,1	86,26	33,86	38,4	745,5	86,76	41,26	25,4	760,9	561,26	45,83	24,8
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
1,2	22,26	10,6	4,49	0,9	20,91	22,87	1,45	1,4	17,64	7,07	12,58	1,6	22,92	8,19	4,42	1,7	23,78	11,31	3,03
CENA: Crema, ternera, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo				CENA: Crema, huevo, fruta / lácteo				CENA: Verduras, pescado, fruta / lácteo				CENA: Sopa, ave, fruta / lácteo			

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas que se servirán durante este mes serán: manzana, pera, nectarina, plátano, melón y sandía. Se alternará lácteo y fruta.

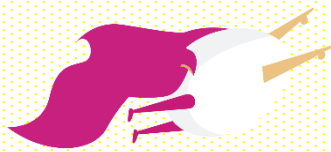
*¡muévete!*



Mayo 2019						
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	01	02

Junio 2019						
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

# La Sandía



**Origen:** Pakistán

**Cultivo:** Crece en el suelo

**Propiedades nutricionales:**

- Ricas en vitaminas C y A
- Minerales: potasio, magnesio, manganeso, hierro, fósforo
- Contiene antioxidantes

**Curiosidades:**

- Disminuye las inflamaciones
- Previene enfermedades del corazón
- Es muy hidratante

**¿COMO SE PUEDE COMER?**

- En ensaladas de fruta
- En granizados
- En una sopa o gazpacho

