

	Centro	Título del Documento / Registro			
	EDUCACIÓN ESPECIAL OCUPACIONAL Y DÍA	MENÚ			
		Código	Edición	Página	Fecha
Reg-TC-06	4				

MENÚ DE JULIO

		3	10	17	24	31
LUNES	PRIMEROS	Ensalada de cangrejo	Ensalada de pasta	Ensalada alemana	Ensalada de tomate	Ensalada del chef
	SEGUNDOS	Espagueti carbonara	Pescado cocido coliflor a la casera	Estofado de pavo jardinera de verduras	Paella mixta	Macarrón boloñesa
	POSTRE	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
	VN	615 Kcal 21 g Pr 27 g Lip 71 g HC	708 Kcal 27 g Pr 22 g Lip 98 g HC	661 Kcal 35 g Pr 24 g Lip 76 g HC	780 Kcal 27 g Pr 25 g Lip 111 g HC	731 Kcal 38 g Pr 25 g Lip 87 g HC
		4	11	18	25	
MARTES	PRIMEROS	Ensalada de arroz		Brécol rehogado	FESTIVO	
	SEGUNDOS	Estofado de cerdo Champiñón y patata	Hamburguesa casera Patatas fritas	Huevos fritos con patatas y chorizo		
	POSTRE	Fruta	Fruta	Gelatina		
	VN	765 Kcal 42 g Pr 29 g Lip 83 g HC	769 Kcal 38 g Pr 32 g Lip 81 g HC	659 Kcal 34 g Pr 25 g Lip 73 g HC		
		5	12	19	26	
MIÉRCOLES	PRIMEROS	Brécol rehogado	Tomate relleno	Ensalada completa	Huevos rellenos	
	SEGUNDOS	Milanesa de pollo Patatas fritas	Pollo asado Arroz	Lasaña de verduras y atún	Alubias a la vinargeta	
	POSTRE	Flan	Gelatina	Yogur	Fruta	
	VN	815 Kcal 32 g Pr 32 g Lip 99 g HC	905 Kcal 38 g Pr 42 g Lip 89 g HC	741 Kcal 27 g Pr 41 g Lip 66 g HC	822 Kcal 34 g Pr 22 g Lip 121 g HC	
		6	13	20	27	
JUEVES	PRIMEROS	Revuelto de espinacas y champiñones	Caldo gallego	Menestra rehogada	Judías verdes con huevo duro	
	SEGUNDOS	Pizza artesana	Filete de merluza a la plancha	Jamón asado con arroz	Empanada de jamón y queso	
	POSTRE	Fruta	Ensalada Mixta Manzana asada	Fruta	Arroz con leche	
	VN	626 Kcal 20 g Pr 33 g Lip 92 g HC	628 Kcal 19 g Pr 30 g Lip 68 g HC	671 Kcal 32 g Pr 27 g Lip 75 g HC	805 Kcal 20 g Pr 32 g Lip 107 g HC	
		7	14	21	28	
VIERNES	PRIMEROS	Judías con patata rehogada	Ensaladilla rusa	Ensalada de garbanzos	Ensaladilla rusa	
	SEGUNDOS	Arroz con bacalao	Tortilla española Lechuga y tomate	Filete de palometa con patatas	Pollo guisado con fideos	
	POSTRE	Gelatina	Fruta	Macedonia	Fruta	
	VN	779 Kcal 27 g Pr 39 g Lip 76 g HC	740 Kcal 25 g Pr 31 g Lip 88 g HC	647 Kcal 31 g Pr 19 g Lip 86 g HC	792 Kcal 41 g Pr 34 g Lip 75 g HC	



ARUME
COCINAMOS PARA TI

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume