



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

“En la mesa, sólo me levanto cuando he terminado de comer y me dan permiso”

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate la lámina y amplia información sobre esta norma

www.comedorsaludable.com

EL REDÍN MAYO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

Alubias blancas

Nob: 20,7 Pst: 21,4 Cal: 202,8 Lípidos: 4,6

Libritos de lomo

Nob: 30,7 Pst: 22,2 Cal: 260,7 Lípidos: 22,8

con pimientos

Nob: 3,4 Pst: 6,7 Cal: 25,6 Lípidos: 3,7

Danissimo

Nob: 34,2 Pst: 5,9 Cal: 118,7 Lípidos: 4,1

Arroz con tomate

Nob: 55,7 Pst: 5,6 Cal: 204,3 Lípidos: 4,7

Salchichas frescas

Nob: 6,7 Pst: 36,3 Cal: 206,7 Lípidos: 25,5

con lechuga

Nob: 6,8 Pst: 6,7 Cal: 18,1 Lípidos: 3,4

Fruta fresca

Nob: 34,7 Pst: 3,4 Cal: 55,2 Lípidos: 0,7

Tallarines

Nob: 52,0 Pst: 9,7 Cal: 206,7 Lípidos: 30,0

Varitas de pescado

Nob: 25,7 Pst: 32,1 Cal: 208,8 Lípidos: 11,7

con patatas chips

Nob: 23,9 Pst: 3,6 Cal: 127,6 Lípidos: 6,7

Yogur de sabores

Nob: 26,7 Pst: 6,6 Cal: 162,3 Lípidos: 4,7

7

Coditos

Nob: 56,7 Pst: 5,1 Cal: 228,7 Lípidos: 30,7

Chuletas de cerdo

Nob: 6,8 Pst: 33,0 Cal: 278,6 Lípidos: 28,2

con patatas fritas

Nob: 36,4 Pst: 2,0 Cal: 152,5 Lípidos: 9,7

Zumo de frutas

Nob: 23,0 Pst: 3,7 Cal: 30,3 Lípidos: 0,4

8

Puré de verdura

Nob: 33,8 Pst: 6,7 Cal: 192,7 Lípidos: 2,5

Hamburguesas

Nob: 30,8 Pst: 30,4 Cal: 298,7 Lípidos: 10,0

en salsa vegetal

Nob: 30,8 Pst: 30,4 Cal: 298,7 Lípidos: 10,0

Natillas

Nob: 35,4 Pst: 4,8 Cal: 128,7 Lípidos: 2,6

9

Arroz con tomate

Nob: 55,7 Pst: 5,6 Cal: 204,3 Lípidos: 4,7

Muslo de pollo asado

Nob: 6,8 Pst: 28,6 Cal: 218,7 Lípidos: 14,7

con patatas chips

Nob: 33,9 Pst: 3,6 Cal: 127,6 Lípidos: 6,7

Yogur de sabores

Nob: 34,2 Pst: 6,6 Cal: 162,3 Lípidos: 4,7

10

Lentejas

Nob: 32,7 Pst: 37,0 Cal: 282,7 Lípidos: 6,4

Croquetas de bacalao

Nob: 27,1 Pst: 3,4 Cal: 229,4 Lípidos: 30,9

con lechuga

Nob: 27,1 Pst: 3,4 Cal: 229,4 Lípidos: 30,9

Actimel

Nob: 37,8 Pst: 3,8 Cal: 104,8 Lípidos: 2,1

11

Sopa de cocido

Nob: 26,3 Pst: 7,1 Cal: 128,7 Lípidos: 3,4

Flamenquines

Nob: 26,2 Pst: 2,2 Cal: 235,5 Lípidos: 12,6

con tomate fresco

Nob: 7,3 Pst: 6,3 Cal: 34,8 Lípidos: 7,3

Fruta fresca

Nob: 24,7 Pst: 3,4 Cal: 45,4 Lípidos: 0,7

14

Plumas

Nob: 56,7 Pst: 5,1 Cal: 228,7 Lípidos: 30,7

San jacob

Nob: 36,3 Pst: 4,9 Cal: 252,8 Lípidos: 22,9

con patatas chips

Nob: 33,9 Pst: 3,6 Cal: 127,6 Lípidos: 6,7

Natillas de chocolate

Nob: 23,6 Pst: 5,7 Cal: 152,7 Lípidos: 4,1

15

Arroz a la cubana

Nob: 55,4 Pst: 6,7 Cal: 204,3 Lípidos: 7,8

Pechuga pollo a la plancha

Nob: 6,8 Pst: 22,2 Cal: 170,4 Lípidos: 9,2

con lechuga

Nob: 6,8 Pst: 22,2 Cal: 170,4 Lípidos: 9,2

Helado

Nob: 34,7 Pst: 2,8 Cal: 128,7 Lípidos: 6,0

16

Garbanzos

Nob: 34,9 Pst: 31,2 Cal: 238,6 Lípidos: 6,1

Ternera en salsa

Nob: 6,8 Pst: 22,4 Cal: 206,4 Lípidos: 30,7

Fruta fresca

Nob: 34,7 Pst: 3,4 Cal: 55,2 Lípidos: 0,7

17

Menestra de verano

Nob: 22,4 Pst: 5,6 Cal: 154,9 Lípidos: 4,5

Lomo adobado

Nob: 6,8 Pst: 28,4 Cal: 218,7 Lípidos: 22,4

con patatas fritas

Nob: 36,4 Pst: 7,0 Cal: 152,5 Lípidos: 9,7

Petit-suisse

Nob: 37,7 Pst: 6,7 Cal: 162,3 Lípidos: 4,4

18

Espirales a la mediterrán.

Nob: 56,4 Pst: 31,9 Cal: 252,8 Lípidos: 11,8

Filete de dorada

Nob: 25,8 Pst: 34,8 Cal: 282,3 Lípidos: 12,4

con mayonesa

Nob: 2,7 Pst: 6,3 Cal: 11,8 Lípidos: 25,1

Yogur de sabores

Nob: 26,7 Pst: 6,6 Cal: 162,3 Lípidos: 4,7

21

Arroz con tropezos

Nob: 55,5 Pst: 6,7 Cal: 202,8 Lípidos: 4,6

Libritos de lomo

Nob: 30,8 Pst: 22,2 Cal: 298,7 Lípidos: 22,8

con pimientos

Nob: 3,4 Pst: 6,7 Cal: 25,6 Lípidos: 3,7

Yogur griego

Nob: 5,8 Pst: 4,0 Cal: 69,3 Lípidos: 3,7

22

Patatas a la brava

Nob: 35,4 Pst: 6,7 Cal: 404,8 Lípidos: 24,5

Hamburguesas

Nob: 30,8 Pst: 30,4 Cal: 298,7 Lípidos: 10,0

en salsa vegetal

Nob: 30,8 Pst: 30,4 Cal: 298,7 Lípidos: 10,0

Fruta fresca

Nob: 34,2 Pst: 3,4 Cal: 45,4 Lípidos: 0,7

23

24

Lentejas

Nob: 32,7 Pst: 37,0 Cal: 282,7 Lípidos: 6,4

Pechuga paro a la plancha

Nob: 6,8 Pst: 24,3 Cal: 123,8 Lípidos: 2,0

con lechuga

Nob: 6,8 Pst: 6,7 Cal: 18,1 Lípidos: 3,4

Pastelito

Nob: 25,4 Pst: 3,7 Cal: 142,3 Lípidos: 4,5

25

Crema de espinacas

Nob: 27,8 Pst: 6,7 Cal: 155,8 Lípidos: 3,5

Croquetas con tomate

Nob: 22,7 Pst: 4,8 Cal: 225,2 Lípidos: 20,6

Actimel

Nob: 27,8 Pst: 3,8 Cal: 104,8 Lípidos: 2,1

28

Garbanzos

Nob: 34,9 Pst: 31,2 Cal: 238,6 Lípidos: 6,1

Tortilla de patata

Nob: 22,8 Pst: 34,9 Cal: 275,8 Lípidos: 15,1

con lechuga

Nob: 6,8 Pst: 6,7 Cal: 18,1 Lípidos: 3,4

Yogur de sabores

Nob: 26,7 Pst: 6,6 Cal: 162,3 Lípidos: 4,7

29

Paella

Nob: 54,7 Pst: 22,1 Cal: 298,8 Lípidos: 9,5

Salchichas entomatadas

Nob: 3,5 Pst: 33,2 Cal: 208,8 Lípidos: 25,6

Danissimo

Nob: 34,4 Pst: 5,9 Cal: 118,7 Lípidos: 4,1

30

Puré de zanahoria

Nob: 33,7 Pst: 5,0 Cal: 179,4 Lípidos: 2,7

San jacob

Nob: 36,3 Pst: 4,9 Cal: 252,8 Lípidos: 22,9

con patatas fritas

Nob: 36,4 Pst: 2,0 Cal: 152,5 Lípidos: 9,7

Natillas

Nob: 35,4 Pst: 4,8 Cal: 128,7 Lípidos: 2,6

31

Spaghettis a la boloñesa

Nob: 58,7 Pst: 32,6 Cal: 295,9 Lípidos: 12,8

Muslo de pollo asado

Nob: 6,8 Pst: 28,6 Cal: 218,7 Lípidos: 14,7

con lechuga

Nob: 6,8 Pst: 6,7 Cal: 18,1 Lípidos: 3,4

POSTRE ESPECIAL

FIN DE CURSO