

Santa María de los Apóstoles
Hipocalórico

Mayo
May 2022

LUNES / MONDAY

- 2 **637 Kcal 13,17 Gr 1,12 AGS 35,25 Prot 92,26 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Hake with vegetables and tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9 **485 Kcal 17,48 Gr 1,26 AGS 25,21 Prot 48,74 HC**
7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16 **594 Kcal 10,64 Gr 0,84 AGS 30,10 Prot 90,75 HC**
17 **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
Merluza con tomate y verduras / Hake with vegetables and tomato sauce 10T
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23 **668 Kcal 15,40 Gr 0,79 AGS 34,48 Prot 95,12 HC**
Macarrones con brócoli y queso / Sauteed broccoli 1-2-3T
Abadejo a la gallega / Baked Pollock with garlic and paprika 4
Lombarda rehogada / Sauteed red cabbage
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 30 **834 Kcal 32,38 Gr 6,47 AGS 27,10 Prot 103,98 HC**
Paella de pollo / Paella with vegetables and chicken
Albóndigas de carne guisadas / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MARTES / TUESDAY

- 3 **637 Kcal 13,17 Gr 1,12 AGS 35,25 Prot 92,26 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Hake with vegetables and tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10 **742 Kcal 24,22 Gr 1,52 AGS 32,76 Prot 100,93 HC**
Arroz con tomate y salchichas / 8-10T
Salmón al horno / Baked salmon 4
Verduras salteadas / Sauteed vegetable
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **594 Kcal 10,64 Gr 0,84 AGS 30,10 Prot 90,75 HC**
17 **Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
Merluza con tomate y verduras / Hake with vegetables and tomato sauce 10T
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24 **607 Kcal 19,97 Gr 0,19 AGS 25,58 Prot 73,95 HC**
Alubias blancas guisadas con verduras / White bean stew with vegetables 10T-13
Tortilla francesa con pavo. / Omelette with turkey 3-8
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 31 **436 Kcal 10,64 Gr 0,00 AGS 20,67 Prot 65,69 HC**
Patatas guisadas con verduras / Potatoes stew with vegetables 10T-13
Limanda en salsa / Dab Flounder in sauce 4
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 4 **676 Kcal 18,05 Gr 3,36 AGS 57,43Prot 70,38 HC**
Judías verdes rehogadas con patata / Sauteed greenbeans 13
Pollo asado al estilo cajún / Cajun style roast chicken
Patata cocida / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11 **559 Kcal 22,37 Gr 0,58 AGS 22,02Prot 60,40 HC**
Alubias Blancas en vinagreta / Vinagrette bean 13
Huevo cocido con salsa de tomate / Boiled egg with tomato sauce 3
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18 **671 Kcal 16,96 Gr 0,48 AGS 34,94Prot 87,36 HC**
Espaguetis con tomate / Cooked spaghetti with tomato sauce 1-3T
Ragout de pollo / Chicken Ragout 10T
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 25 **490 Kcal 13,08 Gr 1,28 AGS 26,55Prot 64,11 HC**
7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

JUEVES / THURSDAY

- 5 **641 Kcal 19,62Gr 0,00 AGS 15,50 Prot 97,22 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Tortilla francesa. / Omelette 3
- 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 12 **445 Kcal 10,42Gr 0,39 AGS 34,75 Prot 56,26 HC**
Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli 13
Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 19 **552 Kcal 9,13Gr 0,12 AGS 37,80 Prot 78,45 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Rape a la jardinera / Rape fish with vegetables 4
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26 **596 Kcal 12,28Gr 0,04 AGS 23,95 Prot 99,91 HC**
Arroz mediterraneo / Rice with vegetables 10T
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Verduras salteadas / Sauteed vegetable
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

VIERNES / FRIDAY

- 6 **790 Kcal 26,73 Gr 3,09 AGS 37,17Prot 117,12HC**
Fideuá Vegetal / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 13 **571 Kcal 14,27 Gr 1,95 AGS 33,98Prot 83,68HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 20 **588 Kcal 26,78 Gr 1,96 AGS 22,47Prot 66,58HC**
Guisantes con zanahoria / Sauteed greenpeas with carrot
Tortilla de patata. / Spanish omelette 3
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 27 **653 Kcal 16,18 Gr 1,84 AGS 38,72Prot 86,37HC**
Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13
Pescadilla al limón / Baked haked
Patata panadera / Baked potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T