

# Santa María de los Apóstoles

Menú rico en fibra

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 **580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC**
- 7 **Crema de calabacín** / Zucchini cream 13
- Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3-12T
- 7 **Lechuga con tomate** / Tomato salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16
- 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 **781 Kcal 30,01 Gr 6,65 AGS 20,07 Prot 103,66 HC**  
**Paella de Verduras** / Vegetable Paella 10T
- 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 **645 Kcal 23,02 Gr 1,01 AGS 30,00 Prot 78,28 HC**  
**Ensalada campera** / Cold potato salad 3-13
- Salmón al horno** / Baked salmon 4
- Verduras salteadas** / Sauteed vegetable
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **489 Kcal 12,94 Gr 0,49 AGS 26,68 Prot 57,68 HC**  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13
- Merluza con tomate y verduras** / Hake with vegetables and tomato sauce 10T
- Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 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 **701 Kcal 22,20 Gr 3,76 AGS 62,04Prot 67,21 HC**  
**Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with yolk 8-13
- Pollo asado al estilo cajún** / Cajun style roast chicken
- Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11 **591 Kcal 24,57 Gr 0,58 AGS 22,30Prot 63,30 HC**  
**Alubias Blancas en vinagreta** / Vinagrette bean 13
- Huevos al plato** / Boiled egg with tomato sauce 2-3
- Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 18 **664 Kcal 16,17 Gr 0,50 AGS 33,52Prot 87,24 HC**  
**Espaguetis con verduras** / Spaguetti with vegetables 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 **478 Kcal 17,09 Gr 1,28 AGS 25,07Prot 54,00 HC**  
**Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet
- 7 **Zanahoria salteada** / Sauteed carrot 10T
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

## JUEVES / THURSDAY

- 5 **672 Kcal 21,92Gr 1,50 AGS 18,10 Prot 97,27 HC**  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T
- Tortilla francesa con queso.** / Omelette with cheese 2-3
- 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 **612 Kcal 13,38Gr 0,04 AGS 24,09 Prot 101,36 HC**  
**Arroz mediterraneo** / Rice with vegetables 10T
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon
- Verduras gratinadas** / Gratin vegetables 2-3T
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

## VIERNES / FRIDAY

- 6 **673 Kcal 26,54 Gr 1,30 AGS 30,86Prot 89,02HC**  
**Fideuá Vegetal** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
- Ragout de ternera en salsa** / Beef ragput with vegetables
- Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13 **583 Kcal 11,86 Gr 0,07 AGS 23,27Prot 93,52HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T
- Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 20 **577 Kcal 24,29 Gr 0,52 AGS 19,58Prot 71,55HC**  
**Guisantes con zanahoria** / Sauteed greenpeas with carrot
- Tortilla de patata.** / Spanish omelette 3
- Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T
- 27 **587 Kcal 14,60 Gr 0,40 AGS 34,28Prot 77,37HC**  
**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13
- Pescadilla al limón** / Baked haked ratatouille
- Pisto de verduras** / Vegetable ratatouille
- Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T