

Santa María de los Apóstoles
Sin Pescado, Marisco

Mayo
May 2022

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC

Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Filete de pollo empanado / Breaded chicken fillet 1-3-12T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC

Macarrones con brócoli y queso / Sauteed broccoli 1-2-3T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lombarda rehogada / Sauteed red cabbage

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 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

580 Kcal 25,69 Gr 1,81 AGS 26,91 Prot 52,84 HC

682 Kcal 18,16 Gr 1,40 AGS 46,40 Prot 71,87 HC

Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with sausage 1T-10T

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

714 Kcal 18,86 Gr 2,82 AGS 35,66 Prot 104,34 HC

Arroz con tomate y salchichas / 8-10T

Escalopines de ternera en salsa / Fillet veal in sauce 1-10T

Verduras salteadas / Sauteed vegetable

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

714 Kcal 18,86 Gr 2,82 AGS 35,66 Prot 104,34 HC

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Cinta de lomo adobada en salsa / Marinated tenderloin 10T

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

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

607 Kcal 19,97 Gr 0,19 AGS 25,58 Prot 73,95 HC

Patatas guisadas con picadillo / Potatoes with chorizo 13

Jamoncitos de pollo en salsa / Chicken in sauce

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

758 Kcal 26,21 Gr 2,72 AGS 46,84 Prot 85,86 HC

746 Kcal 24,05 Gr 4,01 AGS 59,73Prot 72,08 HC

Judías verdes rehogadas con jamón / Sauteed greenbeans with york 8-13

Pollo asado al estilo cajún / Cajun style roast chicken

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

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

704 Kcal 19,16 Gr 0,48 AGS 35,22Prot 90,26 HC

Espaguetti gratinados con queso / Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T

Ragout de pollo / Chicken Ragout 10T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

490 Kcal 13,08 Gr 1,28 AGS 26,55Prot 64,11 HC

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

490 Kcal 13,08 Gr 1,28 AGS 26,55Prot 64,11 HC

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

490 Kcal 13,08 Gr 1,28 AGS 26,55Prot 64,11 HC

Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet

Patata al horno / Baked potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

490 Kcal 13,08 Gr 1,28 AGS 26,55Prot 64,11 HC

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

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

411 Kcal 8,98Gr 0,37 AGS 31,39 Prot 53,22 HC

Brócoli salteado con patata / Sauteed broccoli 13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

643 Kcal 15,48Gr 0,76 AGS 47,01 Prot 76,22 HC

Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13

Pavo en pepitoria / Turkey in sauce 3

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

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

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

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

612 Kcal 13,38Gr 0,04 AGS 24,09 Prot 101,36 HC

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 ragput with vegetables

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03Prot 84,08HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T

Complemento de cocido / Madrid stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

588 Kcal 26,78 Gr 1,96 AGS 22,47Prot 66,58HC

Guisantes con zanahoria / Sauteed greenpeas wiht carrot

Tortilla de patata. / Spanish omelette 3

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

707 Kcal 28,74 Gr 2,29 AGS 40,22Prot 89,12HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13

Ragout de ternera en salsa / Beef ragput with vegetables

Patata panadera / Baked potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

707 Kcal 28,74 Gr 2,29 AGS 40,22Prot 89,12HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13

Ragout de ternera en salsa / Beef ragput with vegetables

Patata panadera / Baked potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

707 Kcal 28,74 Gr 2,29 AGS 40,22Prot 89,12HC

Garbanzos guisados con verduras / Chickpea stew with vegetables 10T-13

Ragout de ternera en salsa / Beef ragput with vegetables

Patata panadera / Baked potatoes 13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

707 Kcal 28,74 Gr 2,29 AGS 40,22Prot 89,12HC