Guadalaviar

JUNIO 2007

1						Kcal.	##		Vit.A	1086		
	Viernes	Ensalada alemana / Puré	Emperador plancha con ensalada y mahonesa	Fruta		Prot.	40	gr.	Vit.B1	0,7		
	Divendres	Amanida alemanya / Puré	Emperador planxa amb amanida i maionesa	Fruita		Calcio	235	mgr.	Vit.b2	0,5		
						Hierro	5	mgr.	Vit.C	26		
4						Kcal.	458		Vit.A	1103		
	Lunes	Spaghettis italiana	Huevos rellenos y rulito de jamón york	Fruta		Prot.	27	gr.	Vit.B1	0,4		
	Dilluns	Spaghettis italiana	Ous farcits i rulonet de pernil dolç	Fruita		Calcio	325	mgr.	Vit.b2	0,5		
						Hierro	5	mgr.	Vit.C	30		
5						Kcal.	1178		Vit.A	1862		
	Martes	Arroz cubana	Merluza a la marinera	Lácteo		Prot.	41	gr.	Vit.B1	0,5		
	Dimarts	Arròs cubana	Lluç a la marinera	Lacti		Calcio	489	mgr.	Vit.b2	0,9		
						Hierro	6	mgr.	Vit.C	52		
6						Kcal.	864		Vit.A	1079		
	Miércoles	Ensalada campera / Sopa letras	Escalopines de ternera con patatas (m) / Ragôut (p)	Fruta		Prot.	30	gr.	Vit.B1	0,4		
	Dimecres	Amanida campera / Sopa lletres	Escalopets de vedella amb creïlles (m) / Ragôut (x)	Fruita		Calcio	164	mgr.	Vit.b2	0,3		
						Hierro	4	mgr.	Vit.C	51		
7						Kcal.	1103		Vit.A	1212		
	Jueves	Potaje de garbanzos	Longanizas con tomate frito	Lácteo		Prot.	57	gr.	Vit.B1	0,4		
	Dijous	Potatge de cigrons	Llonganisses amb tomata fregida	Lacti		Calcio	390	mgr.	Vit.b2	1		
						Hierro	8	mgr.	Vit.C	60		
8						Kcal.	1314		Vit.A	1115		
	Viernes	Arroz a banda	Filete de pescadilla orly con ensalada	Fruta		Prot.	44	gr.	Vit.B1	0,5		
	Divendres	Arròs a banda	Filet de lluçet orly amb amanida	Fruita		Calcio	508	mgr.	Vit.b2	0,7		
						Hierro	7	mgr.	Vit.C	54		
11						Kcal.	1167		Vit.A	1107		
	Lunes	Tortellini al pesto - bolognesa(p)	Filete de pechuga al ajillo con panaché de verduras	Fruta		Prot.	48	gr.	Vit.B1	0,5		
	Dilluns	Tortellini al pesto - bolognesa(p)	Filet de pit a l'allet amb panaché de verdures	Fruita		Calcio	296	mgr.	Vit.b2	0,8		
						Hierro	5,5	mgr.	Vit.C	58		
12						Kcal.	##		Vit.A	1130		
	Martes	Lentejas con verduras	Jamón al horno con arroz pilaf	Lácteo		Prot.	52	gr.	Vit.B1	2,3		
	Dimarts	Llentilles amb verdures	Pernil al forn amb arròs pilaf	Lacti		Calcio	194	mgr.	Vit.b2	1		
						Hierro	12	mgr.	Vit.C	119		
13						Kcal.	##		Vit.A	1340		
	Miércoles	Ensalada de verano -pure calabacin	Pollo al horno con patatas	Fruta		Prot.	68	gr.	Vit.B1	1		
	Dimecres	Amanida d'estiu - pure de calabacin	Pollastre al forn amb creïlles	Fruita		Calcio	420	mgr.	Vit.b2	0,8		
						Hierro	7	mgr.	Vit.C	34		
14						Kcal.	558		Vit.A	1103		
	Jueves	Ensaladilla rusa / Sopa fideos	pizza colevisa	Lácteo		Prot.	27	gr.	Vit.B1	0,4		
	Dijous	Ensaladilla rusa / Sopa fideus	pizza colevisa	Lacti		Calcio	325	mgr.	Vit.b2	0,5		
						Hierro	5	mgr.	Vit.C	30		
15						Kcal.	##		Vit.A	1391		
	Viernes	Arroz rossejat	Merluza al horno con aros de cebolla	Fruta		Prot.	55	gr.	Vit.B1	0,8		
	Divendres	Arròs rossejat	Lluç al forn amb anells de ceba	Fruita		Calcio	485	mgr.	Vit.b2	1		
						Hierro	8	mgr.	Vit.C	46		
18		ensalada de pasta-panache de				Kcal.	1178		Vit.A	1862		
	Lunes	fiambre	Tortilla de patatay queso	Fruta		Prot.	41	gr.	Vit.B1	0,5		
	Dilluns	amanaida de pasta-companatge	truita de creilles y formatge	Fruita		Calcio	489	mgr.	Vit.b2	0,9		
						Hierro	6	mgr.	Vit.C	57		
19						Kcal.	##		Vit.A	1040		
	Martes	Arroz tres delicias	Lomo cinta a la portuguesa	Lácteo		Prot.	35	gr.	Vit.B1	1		
	Dimarts	Arròs tres delícies	Llomello cinta a la portuguesa	Lacti		Calcio	324	mgr.	Vit.b2	0,5		
						Hierro	5	mgr.	Vit.C	56		
20						Kcal.	1185		Vit.A	780		
	Miércoles	Guisado de patatas	Cordon bleu con verduras plancha	Fruta		Prot.	46	gr.	Vit.B1	0,5		
	Dimecres	Guisat de creïlles	Cordon bleu amb verdures planxa	Fruita		Calcio	514	mgr.	Vit.b2	0,7		
						Hierro	5	mgr.	Vit.C	36		
21						Kcal.	##		Vit.A	1040		
	Jueves	canelones	Pescado al vapor con verduras	Lácteo		Prot.	50	gr.	Vit.B1	1		
	Dijous	canelons	Peix al vapor amb verdures	Lacti		Calcio	##	mgr.	Vit.b2	2		
						Hierro	##	mgr.	Vit.C	40		