

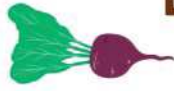
EXPLORANDO JULIO



COLECTIVIDADES ..
antoniánavarro
Alimentando las buenas costumbres desde 1989

EL MÉTODO
× ABUELA × 

EXPLORANDO EL MES DE JULIO



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo y salchichas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Lomos de cerdo con calabacín</p>	<p>Ensalada de pasta con queso fresco Merluza rebozada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabaza con zanahoria y huevo</p>	<p>Ensalada de patata con tomate, maíz, aceitunas, pepino y atún Hamburguesa de ave Pan integral Yogur natural</p> <p>SUGERENCIA CENA: Salmón con brócoli</p>	<p>Ensalada murciana Muslitos de pollo a la jardinera con patatas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Berenjena rellena</p>	<p>Ensalada César Lentejas con jamón Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pizza casera</p>	<p>Kcal: 665 (33%) HC: 87 g (54%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13g</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada con queso fresco Canelones de carne Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Zarangollo</p>	<p>Lentejas con arroz Pechuga empanada con ensalada Pan integral Yogur natural</p> <p>SUGERENCIA CENA: Escalivada Boquerones</p>	<p>Ensalada campesina Espaguetis con atún Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Hamburguesa con coliflor gratinada</p>	<p>Ensalada con atún Calamares a la romana con patatas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Salmorejo Hamburguesa de ternera</p>	<p>Ensalada de arroz con tomate, guisantes, maíz, zanahoria, aceitunas Tortilla de patatas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Fajitas de pollo caseras</p>	<p>Kcal: 708 (35%) HC: 89 g (52%) Prot: 32 g (18%) Grasa: 23 g (30%) Fibra: 15 g</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada con york y queso edam Espaguetis boloñesa Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de verduras Caballa a la plancha</p>	<p>Ensalada de verano Lomo adobado con patatas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de patatas</p>	<p>Sopa de fideos con garbanzos Alitas de pollo al horno con ensalada Pan integral Yogur natural</p> <p>SUGERENCIA CENA: Sandwich vegetal</p>	<p>Ensalada de pasta con atún Taquitos de merluza con pisto Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Judías verdes salteadas con jamón y cebolla Huevo a la plancha</p>	<p>Ensalada murciana Arroz con calamares Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Berenjena rellena</p>	<p>Kcal: 648 (33%) HC: 80 g (51%) Prot: 26 g (16%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 14 g</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada de pasta con queso fresco Magra con tomate Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Revuelto de huevo, champiñones y gambitas</p>	<p>Lentejas con arroz Hamburguesa con ensalada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Fajitas con salmón, queso crema y aguacate</p>	<p>Ensalada campesina Asado de merluza con patatas y verduras Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Lomos de cerdo con tomate partido y aceitunas</p>	<p>Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo y salchichas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Ñoquis con brócoli y queso</p>	<p>Fideuá de pescado Pizza variada con ensalada Pan integral Yogur natural</p> <p>SUGERENCIA CENA: Ratatouille Pechuga con queso</p>	<p>Kcal: 755 (38%) HC: 90 g (50%) Prot: 31 g (17%) Grasa: 26 g (33%) Fibra: 17g</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada con york y queso edam Espaguetis a la boloñesa Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín y quesito Boquerones</p>	<p>Arroz a banda Pechuga rebozada con ensalada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Espinacas salteadas con piñones y pasas Tortilla de patata con cebolla</p>	<p>Tomate partido con caballa y aceitunas Alitas de pollo al horno con patatas y verduras Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Lenguado a la plancha con coliflor gratinada</p>	<p>Sopa de fideos con garbanzos Empanadillas de atún con ensalada Pan integral Yogur natural</p> <p>SUGERENCIA CENA: Escalivada Hamburguesa de ternera</p>	<p>Ensalada con queso fresco Calamares a la romana con patatas Pan integral Fruta de temporada</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pizza casera</p>	<p>Kcal: 680(34%) HC: 88 g (52%) Prot: 32 g (16%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 15 g</p>