

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: JULIO 26

COLEGIO: ASpace SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1-jul-26 ENSALADA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	2-jul-26 PASTA SALTEADA CON ATUN FILETE DE MAGRO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	3-jul-26 ACELGAS CON PURÉ FILETE DE LOMO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	4-jul-26 MENESTRA DE VERDURA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5-jul-26 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON JAMON SOLOMILLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO
6-jul-26 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7-jul-26 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE POLLO CALABACIN A LA PLANCHA FLAN	8-jul-26 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	9-jul-26 GARBANZOS A LA VINAGRETA MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	10-jul-26 ARROZ CON TOMATE PICADILLO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	11-jul-26 ENSALADA CAMPERA FILETE DE TERNERA PLANCHA TOMATE AL HORNO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	12-jul-26 JAMON CON MELON FILETE DE PAVO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
13-jul-26 PASTA SALTEADA CON SETAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA, RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	14-jul-26 ACELGAS SALTEADAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO NATILLAS	15-jul-26 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	16-jul-26 SALMOREJO FILETE DE TERNERA PLANCHA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	17-jul-26 ENSALADA CAMPERA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA	18-jul-26 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	19-jul-26 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
20-jul-26 LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21-jul-26 JAMON CON MELON TORTILLA DE VERDURAS TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	22-jul-26 ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	23-jul-26 GARBANZOS A LA VINAGRETA PIMIENTOS RELLENOS FRUTA DE TEMPORADA	24-jul-26 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	25-jul-26 MENESTRA SALTEADA CON JAMÓN PICADILLO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	26-jul-26 SALMOREJO CORDOBES MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA
27-jul-26 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	28-jul-26 ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO GUARNICION PIÑA VITALINEA	29-jul-26 CREMA DE CALABACIN MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	30-jul-26 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	31-jul-26 ARROZ CON TOMATE LARDONES DE POLLO SALTEADO CON PIMIENTO Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA		

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)