

# GINER COCINA CENTRAL, S.L.

Vidal de Canellas, 7 (50005 - ZARAGOZA)

[976352186]



## Menú SIN HUEVO julio 2.020

Día	Primero	Segundo	Postre	Valor nutritivo			
<b>1</b> <b>Miércoles</b>	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
<b>2</b> <b>Jueves</b>	Judías verdes con patata	Jamoncitos de pollo con champiñones	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
<b>3</b> <b>Viernes</b>	Arroz con tomate	Albondigas en salsa de tomate	Zumo de frutas	Cal 507,00 V B2 0,193 mcg	Prot 20,800 V C 29,885 mcg	V A 0,347 mcg Ca 39,745 mg	V B1 0,325 mcg Fe 3,749 mg
<b>6</b> <b>Lunes</b>	Espaguettis con tomate	Salchichas frankfurt con patatas fritas	Fruta	Cal 668,00 V B2 0,263 mcg	Prot 29,000 V C 15,618 mcg	V A 0,194 mcg Ca 97,196 mg	V B1 0,299 mcg Fe 3,451 mg
<b>7</b> <b>Martes</b>	Puré de verduras	Lomo con tomate	Fruta	Cal 419,00 V B2 0,210 mcg	Prot 17,000 V C 24,484 mcg	V A 0,233 mcg Ca 76,886 mg	V B1 0,644 mcg Fe 4,482 mg
<b>8</b> <b>Miércoles</b>	Garbanzos con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 422,00 V B2 0,235 mcg	Prot 21,000 V C 8,402 mcg	V A 0,211 mcg Ca 125,913 mg	V B1 0,303 mcg Fe 5,697 mg
<b>9</b> <b>Jueves</b>	Judías verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
<b>10</b> <b>Viernes</b>	Patatas riojana	Estofado de pavo a la jardinera	Zumo de frutas	Cal 337,00 V B2 0,169 mcg	Prot 24,800 V C 21,497 mcg	V A 0,169 mcg Ca 33,665 mg	V B1 0,225 mcg Fe 2,539 mg
<b>13</b> <b>Lunes</b>	Macarrones con atún	Lomo guisado	Fruta	Cal 705,00 V B2 0,252 mcg	Prot 22,000 V C 22,048 mcg	V A 0,279 mcg Ca 41,839 mg	V B1 0,910 mcg Fe 3,942 mg
<b>14</b> <b>Martes</b>	Puré de patata y zanahoria	Pechugas de pollo guisadas	Fruta	Cal 303,00 V B2 0,168 mcg	Prot 20,000 V C 21,037 mcg	V A 0,426 mcg Ca 47,301 mg	V B1 0,193 mcg Fe 2,652 mg
<b>15</b> <b>Miércoles</b>	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
<b>16</b> <b>Jueves</b>	Judías verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
<b>17</b> <b>Viernes</b>	Arroz con tomate	Hamburguesas en salsa de tomate	Zumo de frutas	Cal 619,00 V B2 0,222 mcg	Prot 25,800 V C 29,957 mcg	V A 0,350 mcg Ca 48,839 mg	V B1 0,390 mcg Fe 4,413 mg
<b>20</b> <b>Lunes</b>	Espaguettis con tomate	Pechugas de pollo en salsa de naranja	Fruta	Cal 485,00 V B2 0,291 mcg	Prot 30,000 V C 27,665 mcg	V A 0,307 mcg Ca 95,265 mg	V B1 0,293 mcg Fe 3,088 mg
<b>21</b> <b>Martes</b>	Crema de calabacín	Lomo guisado	Fruta	Cal 514,00 V B2 0,286 mcg	Prot 14,505 V C 10,545 mcg	V A 0,110 mcg Ca 86,840 mg	V B1 0,850 mcg Fe 4,820 mg
<b>22</b> <b>Miércoles</b>	Garbanzos con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 422,00 V B2 0,235 mcg	Prot 21,000 V C 8,402 mcg	V A 0,211 mcg Ca 125,913 mg	V B1 0,303 mcg Fe 5,697 mg
<b>23</b> <b>Jueves</b>	Judías verdes con patata	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
<b>24</b> <b>Viernes</b>	Patatas guisadas con bonito	Merluza plancha	Zumo de frutas	Cal 447,00 V B2 0,170 mcg	Prot 6,980 V C 9,930 mcg	V A 0,156 mcg Ca 63,276 mg	V B1 0,245 mcg Fe 3,012 mg
<b>27</b> <b>Lunes</b>	Macarrones con atún	Lomo con tomate	Fruta	Cal 611,00 V B2 0,184 mcg	Prot 24,000 V C 34,836 mcg	V A 0,335 mcg Ca 40,889 mg	V B1 0,697 mcg Fe 4,094 mg
<b>28</b> <b>Martes</b>	Pure de guisantes	Pechugas de pollo en salsa de naranja	Fruta	Cal 287,00 V B2 0,216 mcg	Prot 21,000 V C 23,743 mcg	V A 0,205 mcg Ca 78,005 mg	V B1 0,206 mcg Fe 3,267 mg
<b>29</b> <b>Miércoles</b>	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
<b>30</b> <b>Jueves</b>	Judías verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
<b>31</b> <b>Viernes</b>	Arroz con tomate	Albondigas en salsa de tomate	Zumo de frutas	Cal 507,00 V B2 0,193 mcg	Prot 20,800 V C 29,885 mcg	V A 0,347 mcg Ca 39,745 mg	V B1 0,325 mcg Fe 3,749 mg