

Aexpainba		Menú Bajo en calorías			Junio 2022
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30	31	01	02	03	
Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Lomo plancha y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Menestra imperial. Segundo plato: Albóndigas Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Salmorejo con guarnición Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Alcachofas con jamón. Segundo plato: Caella plancha y berenjenas Postre: Gelatina.	
06	07	08	09	10	
Primer plato: Ensalada de garbanzos. Segundo plato: Pescado blanco y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Espinacas salteadas Segundo plato: Lomo al horno y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con tomate. Segundo plato: Tortilla de claras y fiambre. Postre: Fruta	Primer plato: Vichisua Segundo plato: Bacalao con patata cocida. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada completa. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	
13	14	15	16	17	
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición. Segundo plato: Tortilla claras y fiambre. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con verduras. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Fideua de pollo. Segundo plato: Caella plancha y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Caldereta y berenjenas Postre: Fruta.	
20	21	22	23	24	
Primer plato: Guisantes con jamón. Segundo plato: Pollo plancha y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de pasta. Segundo plato: Merluza y calabacin. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacin. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Ensalada de arroz Segundo plato: Bacalao y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Lomo al ajillo y brocoli. Postre: Fruta.	
27	28	29	30		
Primer plato: Salmorejo con guarnición. Segundo plato: Caella plancha y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judias blancas. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Revuelto al gusto. Segundo plato: Lomo al horno y calabacin. Postre: Fruta.		

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Ensalada de garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Ensalada de arroz		Caldereta		Huevos y salchichas.			
Salmorejo		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Bacalao		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Lentejas		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes					

Aexpainba		Menú Principal		Junio 2022	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30	31	01	02	03	
Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Lomo plancha y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Menestra imperial. Segundo plato: Albóndigas Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao y calabacín. Postre: Yogurt.	Primer plato: Salmorejo con guarnición Segundo plato: Pollo plancha y patata asada. Postre: Fruta.	Primer plato: Empanada de atún. Segundo plato: Cazón adobado y patata cocida. Postre: Gelatina.	
06	07	08	09	10	
Primer plato: Ensalada de garbanzos. Segundo plato: Boquerones y berenjenas. Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso Segundo plato: Lomo al horno y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con tomate. Segundo plato: Huevos y salchichas. Postre: Fruta	Primer plato: Vichisua Segundo plato: Bacalao con patata cocida. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de pasta. Segundo plato: Pollo asado y calabacín. Postre: Fruta.	
13	14	15	16	17	
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza y judías verdes. Postre: Fruta.	Primer plato: Gazpacho con guarnición. Segundo plato: Tortilla patata y fiambre. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con verduras. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Fideua de pollo. Segundo plato: Adobo y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensaladilla rusa. Segundo plato: Caldereta y berenjenas Postre: Fruta.	
20	21	22	23	24	
Primer plato: Guisantes con jamón. Segundo plato: Panini y patatas. Postre: Fruta.	Primer plato: Ensalada de pasta. Segundo plato: Merluza y calabacin. Postre: Yogurt.	Primer plato: Crema de calabacin. Segundo plato: Pollo asado y champiñones. Postre: Fruta	Primer plato: Ensalada de arroz Segundo plato: Bacalao y berenjenas. Postre: Yogurt.	Primer plato: Ensalada campera. Segundo plato: Lomo al ajillo y brocoli. Postre: Fruta.	
27	28	29	30		
Primer plato: Salmorejo con guarnición. Segundo plato: Adobo y ensalada. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Merluza y champiñones. Postre: Fruta.	Primer plato: Judias blancas. Segundo plato: Pollo plancha y tomate. Postre: Yogurt.	Primer plato: Macarrones con tomate y queso Segundo plato: Lomo al horno y calabacín. Postre: Fruta.		

Primer plato		Segundo plato		Guarnición		Postre	
Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida	Nombre de la comida	Imagen de la comida
Ensalada de garbanzos		Lomo plancha		Patata asada		Yogurt	
Crema de verduras		Pollo plancha		Ensalada		Fruta	
Macarrones con tomate		Merluza plancha		Berenjenas		Gelatina	
Ensalada de arroz		Lomo empanado		Huevos y salchichas.			
Salmorejo		Tortilla		Calabacín			
Ensalada de pasta		Adobo		Champiñones			
Arroz a la cubana		Albóndigas		Pisto			
Fideuá		Menestra		Picadillo de tomate			
Alubias blancas		Guisantes		Paninni			