



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1 JORNADA VEGETARIANA

- Lentejas con verduras
- Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 864 H. Carb.: 100 g Prot.: 34 g Lip.: 39 g AGS: 14 g

DÍA 2

- Sopa de estrellas
- Atún con aceitunas negras y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 805 H. Carb.: 97 g Prot.: 38 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 3

- Alubias blancas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 853 H. Carb.: 119 g Prot.: 26 g Lip.: 34 g AGS: 7 g

DÍA 4

- Judías verdes rehogadas
- Filete ruso en salsa con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 844 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 7

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patata con pimientos
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 902 H. Carb.: 103 g Prot.: 26 g Lip.: 44 g AGS: 7 g

DÍA 8

- Patatas guisadas con verduras
- Filete de pollo al chilindrón con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 809 H. Carb.: 109 g Prot.: 35 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

DÍA 9

- Arroz a la milanesa con queso
- Merluza empanada con tomate natural
- Yogur y pan

Kcal: 889 H. Carb.: 108 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g AGS: 6 g

DÍA 10

- Garbanzos rehogados con hierbabuena
- Jamón asado en su jugo con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 850 H. Carb.: 96 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g AGS: 7 g

DÍA 11

- Espaguetis con salsa de tomate
- San Jacobo con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 873 H. Carb.: 134 g Prot.: 21 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 14

- Judías verdes a la provenzal
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 752 H. Carb.: 94 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g AGS: 7 g

DÍA 15

- Macarrones con queso y salsa de tomate
- Bacalao a la romana con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 823 H. Carb.: 104 g Prot.: 39 g Lip.: 30 g AGS: 5 g

DÍA 16

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

DÍA 17

- Crema de verduras
- Filete de burger meat mixto a la plancha con patatas al vapor
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 774 H. Carb.: 110 g Prot.: 35 g Lip.: 24 g AGS: 6 g

DÍA 18

- Lentejas con verduras
- Huevos con bechamel empanados y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 904 H. Carb.: 103 g Prot.: 34 g Lip.: 41 g AGS: 7 g

DÍA 21

- Ensalada de espirales y hortalizas
- Albóndigas (burger meat mixta) con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 881 H. Carb.: 120 g Prot.: 40 g Lip.: 29 g AGS: 5 g

DÍA 22

- Crema de calabacín
- Pollo al ajillo con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 811 H. Carb.: 107 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 6 g

DÍA 23

- Alubias pintas con verduras
- Empanadillas de atún con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 904 H. Carb.: 115 g Prot.: 30 g Lip.: 37 g AGS: 7 g

DÍA 24

- Paella de verduras
- Merluza con aceitunas negras y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 908 H. Carb.: 130 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g AGS: 4 g

DÍA 25

- Garbanzos con verduras
- Tortilla de patata con pisto de verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 909 H. Carb.: 113 g Prot.: 34 g Lip.: 37 g AGS: 6 g

DÍA 28

- Lentejas con verduras
- Merluza rebozada con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 814 H. Carb.: 104 g Prot.: 35 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

DÍA 29

- Guiso de patatas con magro
- Tortilla de jamón y queso con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 825 H. Carb.: 89 g Prot.: 46 g Lip.: 38 g AGS: 7 g

DÍA 30

- Judías verdes rehogadas
- Pollo empanado con puré de patata
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 783 H. Carb.: 89 g Prot.: 37 g Lip.: 33 g AGS: 4 g

DÍA 31

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

