



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 4

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata y atún con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 473 H. Carb: 54 g Prot: 19 g Lip: 20 g AGS: 3 g

DÍA 5

- Crema de calabaza y calabacín
- Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de tomate
- Yogur y pan

Kcal: 502 H. Carb: 48 g Prot: 22 g Lip: 25 g AGS: 4 g

DÍA 6

- Patatas gratinadas con bechamel
- Ragout de pavo con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 800 H. Carb: 103 g Prot: 36 g Lip: 28 g AGS: 5 g

DÍA 7

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 864 H. Carb: 114 g Prot: 41 g Lip: 28 g AGS: 4 g

DÍA 8

- Espaguetis con salsa de tomate y albahaca
- Lomo de merluza a la romana con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 442 H. Carb: 61 g Prot: 16 g Lip: 15 g AGS: 1 g

DÍA 11

- Crema de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 834 H. Carb: 101 g Prot: 26 g Lip: 38 g AGS: 7 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado en su jugo con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 799 H. Carb: 89 g Prot: 45 g Lip: 30 g AGS: 6 g

DÍA 13

- Puré de calabacín
- Filete ruso en salsa con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 908 H. Carb: 121 g Prot: 36 g Lip: 33 g AGS: 5 g

DÍA 14

- Arroz especiado con verduras
- Lomo de merluza a la vizcaína con huevo picado y guarnición de tomate natural
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 490 H. Carb: 68 g Prot: 18 g Lip: 17 g AGS: 1 g

DÍA 21

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Lomo de merluza rebozado con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 874 H. Carb: 115 g Prot: 34 g Lip: 33 g AGS: 5g

DÍA 15

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

Kcal: 426 H. Carb: 62 g Prot: 19 g Lip: 12 g AGS: 2 g

DÍA 18

- Patatas guisadas con huevo
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 856 H. Carb: 111 g Prot: 36 g Lip: 33 g AGS: 6 g

DÍA 19

- Puré de zanahoria
- Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 427 H. Carb: 48 g Prot: 18 g Lip: 18 g AGS: 2 g

DÍA 20

- Puré de garbanzos y verduras
- Pollo al horno con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 416 H. Carb: 51 g Prot: 14 g Lip: 18 g AGS: 7 g

DÍA 28

- Paella de verduras
- Dados de abadejo con salsa de tomate
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 477 H. Carb: 69 g Prot: 15 g Lip: 17 g AGS: 1 g

DÍA 22

- Macarrones con salsa de tomate
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 461 H. Carb: 58 g Prot: 17 g Lip: 20 g AGS: 3 g

DÍA 25

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza a la romana con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 456 H. Carb: 53 g Prot: 21 g Lip: 19 g AGS: 2 g

DÍA 26

- Puré de verduras
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 493 H. Carb: 60 g Prot: 19 g Lip: 20 g AGS: 2 g

DÍA 27

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 867 H. Carb: 96 g Prot: 35 g Lip: 40 g AGS: 17 g

DÍA 29

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

Kcal: 853 H. Carb: 118 g Prot: 26 g Lip: 33 g AGS: 4 g

