



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 8

- Espaguetis con salsa de tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
- Yogur y pan

Kcal: 870 H. Carb.: 104 g Prot.: 42 g Lip.: 30 g AGS: 7 g

DÍA 9

- 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: 7 g

DÍA 10

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

Kcal: 774 H. Carb.: 90 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 13

- Puré de verduras
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 813 H. Carb.: 113 g Prot.: 26 g Lip.: 31 g AGS: 9 g

DÍA 14

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Merluza a la plancha con rodajas de tomate natural
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 803 H. Carb.: 127 g Prot.: 26 g Lip.: 23 g AGS: 3 g

DÍA 15

- Patatas guisadas a la riojana
- Tortilla de jamón york con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 806 H. Carb.: 78 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g AGS: 10 g

DÍA 16

- Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado
- Filete de lomo a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 848 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

DÍA 17

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo asados al limón con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 879 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 20

- Tallarines con queso y salsa de tomate
- Merluza a la plancha en salsa ligera y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 747 H. Carb.: 117 g Prot.: 29 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

DÍA 21

- Lentejas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 866 H. Carb.: 108 g Prot.: 31 g Lip.: 36 g AGS: 6 g

DÍA 22

- 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: 3 g

DÍA 23

- Alubias blancas con verduras
- Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 915 H. Carb.: 111 g Prot.: 29 g Lip.: 42 g AGS: 8 g

DÍA 24

- 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 27

- 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 28

- Patatas guisadas con verduras
- Muslos 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 29

- 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 30

- 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 31

- 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

