



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 3

FESTIVO

DÍA 10

- 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 17

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

Kcal: 835 H. Carb.: 103 g Prot.: 39 g Lip.: 32 g AGS: 4 g

DÍA 24

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 801 H. Carb.: 126 g Prot.: 26 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

DÍA 31

- Puré de verduras
- Filete de cerdo a la plancha con ensaladilla rusa
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 761 H. Carb.: 93 g Prot.: 30 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 4

- 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 11

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

Kcal: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g AGS: 8 g

DÍA 18

- Judías verdes con tomate
- Albóndigas (burger meat mixta) con verduras y patatas dado
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

DÍA 25

- Patatas guisadas con magro
- Pollo asado con pimientos verdes
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 839 H. Carb.: 107 g Prot.: 39 g Lip.: 31 g AGS: 5 g

DÍA 5

- Puré de calabacín
- Tortilla de patata en salsa con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 850 H. Carb.: 94 g Prot.: 28 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 12

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

Kcal: 897 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 19

- 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 26

- Garbanzos con verduras
- Empanada gallega y tomate natural con albahaca
- Yogur y pan

Kcal: 853 H. Carb.: 111 g Prot.: 28 g Lip.: 34 g AGS: 7 g

DÍA 6

- 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 13

- 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 20

- 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

DÍA 27

- Tallarines con queso y salsa de tomate
- Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 837 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 7

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

Kcal: 890 H. Carb.: 131 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 14

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

Kcal: 840 H. Carb.: 115 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 6 g

DÍA 21

- Paella de verduras
- Atún con salsa de tomate
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 863 H. Carb.: 132 g Prot.: 35 g Lip.: 25 g AGS: 2 g

DÍA 28

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con fritada de verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 838 H. Carb.: 103 g Prot.: 27 g Lip.: 37 g AGS: 7 g

