


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
DÍA 2

- Judías verdes a la provenzal
- Pavo guisado con champiñones y patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 784 H. Carb.: 90 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 5 g

DÍA 3

- Arroz a la milanesa con queso
- Merluza a la napolitana con ensalada
- Yogur y pan integral

Kcal: 898 H. Carb.: 115 g Prot.: 43 g Lip.: 28 g AGS: 7 g

DÍA 4

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

Kcal: 801 H. Carb.: 117 g Prot.: 41 g Lip.: 15 g AGS: 3 g

DÍA 5

- Crema de verduras
- Huevos cocidos con tomate y arroz
- Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 850 H. Carb.: 111 g Prot.: 30 g Lip.: 29 g AGS: 6 g

DÍA 6

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 818 H. Carb.: 83 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g AGS: 10 g

DÍA 9

- Espirales integrales con tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 878 H. Carb.: 116 g Prot.: 39 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

DÍA 10

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

Kcal: 722 H. Carb.: 96 g Prot.: 27 g Lip.: 23 g AGS: 4 g

DÍA 11

- 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 12

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

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

DÍA 13

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

Kcal: 919 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 38 g AGS: 7 g

DÍA 16

- Lentejas con verduras
- Merluza gratinada con muselina de ajo y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 727 H. Carb.: 90 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 17

- Judías verdes rehogadas
- Pollo empanado con puré de patata
- Yogur y pan integral

Kcal: 941 H. Carb.: 88 g Prot.: 46 g Lip.: 42 g AGS: 10 g

DÍA 18

- Guiso de patatas con verduras
- Tortilla de queso con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 798 H. Carb.: 86 g Prot.: 30 g Lip.: 35 g AGS: 8 g

DÍA 19

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

Kcal: 801 H. Carb.: 117 g Prot.: 41 g Lip.: 15 g AGS: 3 g

DÍA 20

- Arroz blanco con tomate
- Salmón en salsa de soja con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 917 H. Carb.: 131 g Prot.: 35 g Lip.: 26 g AGS: 4 g

DÍA 23

- Espaguetis integrales con salsa de tomate y albahaca
- Pollo asado a las finas hierbas con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 847 H. Carb.: 119 g Prot.: 31 g Lip.: 27 g AGS: 4 g

DÍA 24

- Brócoli rehogado
- Chili de alubia pinta con carne
- Yogur y pan integral

Kcal: 847 H. Carb.: 82 g Prot.: 39 g Lip.: 35 g AGS: 8 g

DÍA 25

- Patatas gratinadas con bechamel
- Escalopines de cerdo en salsa con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 805 H. Carb.: 97 g Prot.: 30 g Lip.: 32 g AGS: 10 g

DÍA 26

- Arroz tres delicias con huevo y jamón
- Merluza a la romana con ensalada
- Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 871 H. Carb.: 113 g Prot.: 32 g Lip.: 30 g AGS: 5 g

DÍA 27

- Garbanzos con verduras
- Quiche de calabacín y tomate con albahaca y ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 838 H. Carb.: 98 g Prot.: 28 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

