

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 2</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes a la provenzal</li> <li>Pavo guisado con champiñones y patatas</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 784 H. Carb.: 90 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 5 g	<b>DÍA 3</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la milanesa con queso</li> <li>Merluza a la napolitana con ensalada</li> <li>Yogur y pan integral</li> </ul> Kcal: 898 H. Carb.: 115 g Prot.: 43 g Lip.: 28 g AGS: 7 g	<b>DÍA 4</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido con fideos integrales</li> <li>Cocido de garbanzos, pollo y verduras</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 801 H. Carb.: 117 g Prot.: 41 g Lip.: 15 g AGS: 3 g	<b>DÍA 5</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Huevos cocidos con tomate y arroz</li> <li>Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> Kcal: 850 H. Carb.: 111 g Prot.: 30 g Lip.: 29 g AGS: 6 g	<b>DÍA 6</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con calabaza y zanahoria</li> <li>Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 818 H. Carb.: 83 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g AGS: 10 g
<b>DÍA 9</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales integrales con tomate</li> <li>Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 878 H. Carb.: 116 g Prot.: 39 g Lip.: 28 g AGS: 5 g	<b>DÍA 10</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Pollo al ajillo con patatas panaderas</li> <li>Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> Kcal: 722 H. Carb.: 96 g Prot.: 27 g Lip.: 23 g AGS: 4 g	<b>DÍA 11</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias pintas con verduras</li> <li>Empanadillas de atún con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> Kcal: 904 H. Carb.: 115 g Prot.: 30 g Lip.: 37 g AGS: 7 g	<b>DÍA 12</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de verduras</li> <li>Merluza con aceitunas negras y ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> Kcal: 908 H. Carb.: 130 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g AGS: 4 g	<b>DÍA 13</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Tortilla de patata con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 919 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 38 g AGS: 7 g
<b>DÍA 16</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Merluza gratinada con muselina de ajo y ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 727 H. Carb.: 90 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g	<b>DÍA 17</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Pollo empanado con puré de patata</li> <li>Yogur y pan integral</li> </ul> Kcal: 941 H. Carb.: 88 g Prot.: 46 g Lip.: 42 g AGS: 10 g	<b>DÍA 18</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de patatas con verduras</li> <li>Tortilla de queso con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 798 H. Carb.: 86 g Prot.: 30 g Lip.: 35 g AGS: 8 g	<b>DÍA 19</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido con fideos integrales</li> <li>Cocido de garbanzos, pollo y verduras</li> <li>Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> Kcal: 801 H. Carb.: 117 g Prot.: 41 g Lip.: 15 g AGS: 3 g	<b>DÍA 20</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate</li> <li>Salmón en salsa de soja con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 917 H. Carb.: 131 g Prot.: 35 g Lip.: 26 g AGS: 4 g
<b>DÍA 23</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrales con salsa de tomate y albahaca</li> <li>Pollo asado a las finas hierbas con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 847 H. Carb.: 119 g Prot.: 31 g Lip.: 27 g AGS: 4 g	<b>DÍA 24</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli rehogado</li> <li>Chili de alubia pinta con carne</li> <li>Yogur y pan integral</li> </ul> Kcal: 847 H. Carb.: 82 g Prot.: 39 g Lip.: 35 g AGS: 8 g	<b>DÍA 25</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas gratinadas con bechamel</li> <li>Escalopines de cerdo en salsa con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 805 H. Carb.: 97 g Prot.: 30 g Lip.: 32 g AGS: 10 g	<b>DÍA 26</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias con huevo y jamón</li> <li>Merluza a la romana con ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> Kcal: 871 H. Carb.: 113 g Prot.: 32 g Lip.: 30 g AGS: 5 g	<b>DÍA 27</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Quiche de calabacín y tomate con albahaca y ensalada</li> <li>Fruta de temporada y pan</li> </ul> Kcal: 838 H. Carb.: 98 g Prot.: 28 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

