



LUNES

DÍA 2

- 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 9

- 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 16

- Lentejas con verduras
- Merluza en salsa ligera con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 757 H. Carb.: 94 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 23

- Arroz blanco con tomate
- Pollo asado con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 904 H. Carb.: 123 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g AGS: 5 g

MARTES

DÍA 3

- Lentejas con verduras
- Pollo a la plancha con ensalada
- Yogur y pan integral

Kcal: 806 H. Carb.: 84 g Prot.: 45 g Lip.: 28 g AGS: 7 g

DÍA 10

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

Kcal: 830 H. Carb.: 106 g Prot.: 24 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

DÍA 17

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

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

DÍA 24

- Alubias blancas con berenjena
- Merluza rebozada con ensalada
- Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 738 H. Carb.: 75 g Prot.: 35 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

MIÉRCOLES

DÍA 4

- Puré de calabacín
- Filete de burguer meat mixto en salsa con patatas panaderas
- Fruta de temporada y pan

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

DÍA 11

- Puré de zanahoria
- Muslos de pollo al horno con patatas panaderas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 748 H. Carb.: 90 g Prot.: 22 g Lip.: 29 g AGS: 5 g

DÍA 18

- Arroz con magro
- Atún con salsa de tomate y ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 988 H. Carb.: 119 g Prot.: 44 g Lip.: 36 g AGS: 9 g

DÍA 25

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

Kcal: 826 H. Carb.: 97 g Prot.: 28 g Lip.: 33 g AGS: 6 g

JUEVES

DÍA 5

- 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 12

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Merluza a la gallega con ensalada
- Yogur y pan integral

Kcal: 919 H. Carb.: 132 g Prot.: 32 g Lip.: 27 g AGS: 5 g

DÍA 19

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

Kcal: 777 H. Carb.: 109 g Prot.: 40 g Lip.: 16 g AGS: 3 g

DÍA 26

- Ensalada griega de tomate con pepino y queso
- Potaje montañés de garbanzos con judías verdes
- Yogur y pan integral

Kcal: 845 H. Carb.: 82 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g AGS: 11 g

VIERNES

DÍA 6

- Paella de verduras
- Filete de merluza a la vizcaina con huevo picado y guarnición de tomate natural
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 784 H. Carb.: 116 g Prot.: 28 g Lip.: 20 g AGS: 3 g

DÍA 13

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

Kcal: 925 H. Carb.: 107 g Prot.: 34 g Lip.: 40 g AGS: 9 g

DÍA 20

- Crema de calabacín
- Quiche de huevo y bacalao con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 706 H. Carb.: 88 g Prot.: 23 g Lip.: 25 g AGS: 5 g

DÍA 27
FESTIVO

El pollo con hueso se sustituirá por filete de pollo y el pescado se presentará sin espinas, sustituyendo el filete de merluza y el salmón por lomo de merluza o merluza hoki.

