


LUNES
DÍA 28

- Crema de verduras
- Tortilla de patata en salsa con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 834 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 38 g

DÍA 5

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza a la romana con ensalada
- Fruta y pan

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

DÍA 19

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata y atún con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 855 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 35 g

DÍA 26

- Crema de verduras
- Tortilla de patata en salsa con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 834 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 38 g

MARTES
DÍA 29

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Flan y pan

Kcal: 949 H. Carb.: 105 g Prot.: 42 g Lip.: 42 g

DÍA 6

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

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

DÍA 13

- Puré de verduras
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado fritas
- Fruta y pan

Kcal: 860 H. Carb.: 111 g Prot.: 35 g Lip.: 33 g

DÍA 20

- Crema de calabacín
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 777 H. Carb.: 115 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g

DÍA 27

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Flan y pan

Kcal: 949 H. Carb.: 105 g Prot.: 42 g Lip.: 42 g

MIÉRCOLES
DÍA 30

- Puré de guisantes
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal: 963 H. Carb.: 129 g Prot.: 42 g Lip.: 33 g

DÍA 7

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo al curry con patatas fritas
- Yogur y pan

Kcal: 992 H. Carb.: 115 g Prot.: 48 g Lip.: 38 g

DÍA 14

- 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

DÍA 21

- Patatas gratinadas con bechamel y bacon
- Ternera asada con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 823 H. Carb.: 106 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

DÍA 28

- Puré de guisantes
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal: 963 H. Carb.: 129 g Prot.: 42 g Lip.: 33 g

JUEVES
DÍA 1

- Arroz con magro
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 886 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 24 g

DÍA 8

- Ensalada de lazos (pasta) de colores
- Merluza empanada con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 884 H. Carb.: 116 g Prot.: 36 g Lip.: 33 g

DÍA 15

- Paella de arroz, verduras, magro y marisco
- Salmón a la plancha con eneldo y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 913 H. Carb.: 113 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

DÍA 22

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

DÍA 29

- Arroz con magro
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 886 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 24 g

VIERNES
DÍA 2

- Ensalada de espirales (pasta) de colores
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 901 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 32 g

DÍA 9

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 803 H. Carb.: 97 g Prot.: 31 g Lip.: 34 g

DÍA 16

- Ensalada alemana de patatas, salchichas y mahonesa
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 800 H. Carb.: 110 g Prot.: 19 g Lip.: 34 g

DÍA 23

- Espaguetis con carne y salsa de tomate
- Lomo de merluza rebozada con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 910 H. Carb.: 127 g Prot.: 38 g Lip.: 30 g

DÍA 30

- Ensalada de espirales (pasta) de colores
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 901 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 32 g