


**LUNES**
**DÍA 27**

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 850 H. Carb.: 97 g Prot.: 25 g Lip.: 41 g AGS: 6 g

**DÍA 4**

- 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 AGS: 7 g

**DÍA 11**

- 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 AGS: 4 g

**DÍA 18**

- 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 AGS: 6 g

**DÍA 25**

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 850 H. Carb.: 97 g Prot.: 25 g Lip.: 41 g AGS: 6 g

**MARTES**
**DÍA 28**

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado en su jugo con ensalada
- Flan y pan

Kcal: 832 H. Carb.: 101 g Prot.: 43 g Lip.: 30 g AGS: 4 g

**DÍA 5**

- 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 AGS: 8 g

**DÍA 12**

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

Kcal: 860 H. Carb.: 111 g Prot.: 35 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

**DÍA 19**

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

Kcal: 791 H. Carb.: 118 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g AGS: 8 g

**DÍA 26**

- Lentejas con verduras
- Escalope de cerdo en salsa con ensalada
- Flan y pan

Kcal: 921 H. Carb.: 106 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g AGS: 6 g

**MIÉRCOLES**
**DÍA 29**

- Puré de calabacín
- Filete ruso a la plancha con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal: 921 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 35 g AGS: 5 g

**DÍA 6**

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

Kcal: 906 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

**DÍA 13**

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 856 H. Carb.: 94 g Prot.: 44 g Lip.: 35 g AGS: 9 g

**DÍA 20**

- Patatas gratinadas con bechamel
- Ragout de pavo con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 800 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

**DÍA 27**

- Puré de calabacín
- Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal: 839 H. Carb.: 109 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

**JUEVES**
**DÍA 30**

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

Kcal: 836 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 4 g

**DÍA 7**

- Lazos (pasta) de colores con tomate
- Merluza empanada con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 793 H. Carb.: 114 g Prot.: 32 g Lip.: 25 g AGS: 3 g

**DÍA 14**

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

Kcal: 776 H. Carb.: 113 g Prot.: 38 g Lip.: 24 g AGS: 4 g

**DÍA 21**

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

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

**DÍA 28**

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

Kcal: 836 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 4 g

**VIERNES**
**DÍA 1**

- Espirales (pasta) de colores con salsa de tomate
- Pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 807 H. Carb.: 111 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 6 g

**DÍA 8**

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de jamón y queso con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 816 H. Carb.: 94 g Prot.: 35 g Lip.: 35 g AGS: 5 g

**DÍA 15**

- Ensaladilla rusa de patatas y verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 864 H. Carb.: 110 g Prot.: 20 g Lip.: 40 g AGS: 6 g

**DÍA 22**

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

Kcal: 789 H. Carb.: 118 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g AGS: 3 g

**DÍA 29**

- Espirales (pasta) de colores con salsa de tomate
- Pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 807 H. Carb.: 111 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 6 g