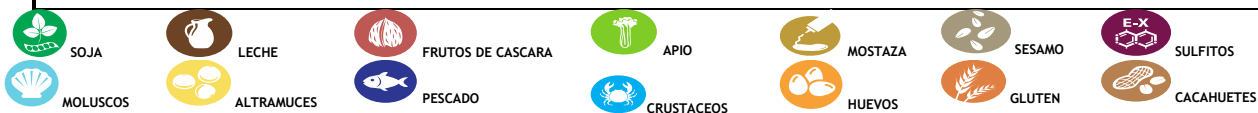


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1	Día 2	Día 3
			Espirales a la carbonara Coliflor a la gallega Merluza en salsa verde Patatas al vapor Manzana Pan y agua Kcal 689 Prot 36,9 HCar 72,5 Lipid 22,2	Judías blancas estofadas Hervido de judías verdes y patata Nuggets de pollo y empanadillas Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,2 HCar 80,2 Lipid 22,9
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 710 Prot 30,8 HCar 88,2 Lipid 22,1	Arroz con tomate y salchichas Alcachofas con jamón Pollo asado en su jugo Salteado de setas Mandarina Pan y agua Kcal 710 Prot 34,2 HCar 72,5 Lipid 21,2	Sopa de marisco Menestra de verduras Mini fricadelle en salsa de tomate Patatas Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Lentejas estofadas Espinacas a la crema Pechuga de pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Naranja Pan y agua Kcal 699 Prot 36,1 HCar 80,1 Lipid 23,4	Macarrones con queso Salteado de setas y espárragos verdes y guisantes Filete de salmón empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 728 Prot 36,6 HCar 78,2 Lipid 25,1
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Menestra de verduras Peques: puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 699 Prot 36,1 HCar 72,1 Lipid 23,4	Patatas a la riojana Judías verdes con jamón Filetitos de jamón asado Salteado de setas Mandarina Pan y agua Kcal 705 Prot 39,2 HCar 86,8 Lipid 28,9	Espirales a la napolitana Brócoli con patatas y bacon Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 709 Prot 34,5 HCar 73,2 Lipid 22,4	Paella valenciana Judías verdes con jamón Atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 Lipid 21,7	Sopa de fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Arroz con verduras Coliflor gratinada Lomo adobado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Mandarina Pan y agua Kcal 704 Prot 35,7 HCar 71,9 Lipid 26,1	Lacitos carbonara PEQUES: Lacitos con tomate Espárragos con mahonesa Bacalao a la vizcaína PEQUES: bacalao rebozado Salteado de verduras Yogur / Fruta Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 70,7 Lipid 23,1	Lentejas hortelanas Cardo en salsa verde Filete de pollo Rodajas de tomate Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,5 Lipid 23,9	Sopa de picadillo Menestra de verduras Filete de merluza Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 702 Prot 35,3 HCar 75,1 Lipid 21,1	Judías verdes salteadas con jamón PEQUES: Puré de verduras Chuleta de Sajonia Patatas rizadas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 678 Prot 37,1 HCar 72,5 Lipid 22,9
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
Sopa de fideos Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón,... Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Marmitako de bonito Verduras al horno Empanadillas y calamares Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 702 Prot 34,6 HCar 80,1 Lipid 26,3	Macarrones napolitana Espárragos blancos Filete de merluza Salteado de verduras Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 35,8 HCar 75,1 Lipid 25,4	Crema de calabaza Filete de pollo en salsa de setas Patatas Naranja Pan y agua Kcal 696 Prot 35,6 HCar 75,1 Lipid 25,4	



*La valoración nutricional corresponde con la elección de la primera opción del primer plato.