

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Arroz blanco con salsa de tomate o Espárragos trigueros a la plancha Merluza a la plancha Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur Kcal Prot HCar Lipid 703 34.8 g 76.3 g 27.4 g Kcal Prot HCar Lipid 690 35.6 g 72.0 g 24.8 g	Día 2 Crema de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados al limón (cebolla, tomillo, romero, limón y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta/ Yogur Kcal Prot HCar Lipid 702 35.8 g 78.1 g 27.2 g	Día 3 Judías pintas con arroz (ajo, arroz, zanahoria, harina, patata, cebolla, tomate y pimiento) Calamares romana y croquetas de jamón Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 34.1 g 78.1 g 24.4 g
Día 6 Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo y cebolla) Cinta de lomo adobada Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta Kcal Prot HCar Lipid 706 33.2 77.9 25.2	Día 7 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo pimiento y tomate) Patatas fritas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 690 28.7 74.4 20.4	Día 8 Arroz blanco con salsa de tomate o Acelgas con patata salteadas con ajito Filete de limanda al horno con espárragos verdes Salteado de verduras campestre Fruta/ Yogur Kcal Prot HCar Lipid 708 32.8g 79.1g 29.4g Kcal Prot HCar Lipid 688 34.6g 71.3g 24.3g	Día 9 Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) Menestra de verduras Escalope de pollo (ajo, perejil y pan rallado) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta / gelatina sin azúcar Kcal Prot HCar Lipid 706 33.2 77.9 26.4 Kcal Prot HCar Lipid 689 36.1 72.9 24.1	Día 10 Macarrones integrales a la napolitana (PASTA INTEGRAL, ajo, tomate, cebolla, albahaca y orégano) Ensalada mixta Filete de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 701 25.7 74.4 25.6 Kcal Prot HCar Lipid 690 28.7 74.4 22.9
Día 13 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal Prot HCar Lipid 770 35.8g 95.1g 29.4g	Día 14 Crema de calabaza con picatostes (zanahoria, calabaza, puerro, patata y pan tostado) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 698 32.9g 73.9g 24.8g	Día 15 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimiento, ajo, tomate y cebolla) Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur Kcal Prot HCar Lipid 708 31.9g 73.6g 26.8g	Día 16 Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo, queso parmesano y ARROZ ECOLÓGICO) Verduras asadas Filete de pollo plancha en salsa de zanahoria y setas (harina, cebolla, ajo, zanahoria y setas) Salteado de verduras Fruta Kcal Prot HCar Lipid 695 30.7g 72.9g 23.9g Kcal Prot HCar Lipid 680 33.7g 70.9g 20.4g	Día 17 Plumas con salsa de quesos (pasta nata, leche y quesos) Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento y tomate) Champiñón al ajillo Fruta/yogur Kcal Prot HCar Lipid 709 33.6g 75.5 28.2g Kcal Prot HCar Lipid 696 32.1g 72.2 28.2g
Día 20 Guisantes salteados con huevo duro Delicias de pollo y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9g 77.6g 24.9g	Día 21 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Filetitos de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo y zanahoria) Patatas fritas rizadas Fruta/yogur Kcal Prot HCar Lipid 700 34.6g 79.9g 25.2g	Día 22 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur Kcal Prot HCar Lipid 700 38.4g 75.2g 24.5g Kcal Prot HCar Lipid 692 33.4g 72.8g 21.3g	Día 23 Espaguetis boloñesa (pasta carne de cerdo, cebolla, zanahoria y tomate) Ensalada mixta Mero al horno en salsa de pimientos (harina, ajo, cebolla y pimiento picuillo) Salteado de champiñón Fruta Kcal Prot HCar Lipid 770 35.8g 95.1g 29.4g	Día 24 Arroz caldoso de marisco (cebolla, ajo, zanahoria, tomate, gamba, caldo de pescado, calamar y almeja) Espárragos blancos Pechuga de pollo a la plancha Salsa de tomate casera (cebolla, ajo, pimiento y tomate) Fruta Kcal Prot HCar Lipid 703 31.4g 77.2g 25.2g Kcal Prot HCar Lipid 690 32.5g 72.1g 21.3g
Día 27 Guiso de patatas con ternera y verduras (zanahoria, harina, alcachofa, judía verde, ajo, cebolla y pimiento) Alcachofas con jamón Pechuga de pollo a la plancha Calabacín a la plancha Fruta/Yogur Kcal Prot HCar Lipid 699 34.9g 75.8g 24.1g Kcal Prot HCar Lipid 698 35.8g 76.6g 23.9g	Día 28 Canelones gratinados (pasta, salsa bechamel, tomate, carne de cerdo y queso) Verduras asadas Filete de bacalao empanado (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9g 78.9g 26.3g Kcal Prot HCar Lipid 684 34.9g 74.6g 22.8g	Día 29 Sopa de pescado (pasta, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, caldo de marisco, gamba, calamar, mejillón y almeja) Salteado de setas y espárragos Chuleta de cerdo a la plancha Tacos de tomate natural (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9g 78.9g 25.9g Kcal Prot HCar Lipid 684 34.9g 74.6g 22.8g	Día 30 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimiento, ajo, tomate y cebolla) Palometa al horno con salsa de tomate casera (harina, cebolla, ajo, pimiento y tomate) Salteado de verduras Fruta/Yogur Kcal Prot HCar Lipid 704 32.9g 76.9g 25.1g	Día 31 DÍA NO LECTIVO

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

