

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Arroz 5 delicias (guisante, york, huevo, zanahoria y gamba)   o Espárragos trigueros plancha Merluza a la romana (harina y huevo)    Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur de soja  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 de soja  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 Varitas de merluza   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)  Tortilla española (patata y huevo)  Taqitos 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 y huevo duro    Salteado de verduras campestre Fruta/ Yogur de soja  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)   o Menestra de verduras Escalope de pollo (huevo, 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)  o Ensalada mixta    Filete de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)   Champiñón y zanahoria dado Fruta/ Yogur de soja  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 35,9g 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 24,9g	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 de soja  Kcal Prot HCar Lipid 708 31,9g 73,6g 26,9g	Día 16 Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo y ARROZ ECOLÓGICO) o 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 tomate (pasta y salsa de tomate)  o 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 de soja  HCar Lipid HCar Lipid 709 33,6g 75,5 28,2g HCar Lipid HCar Lipid 696 32,1g 72,2 28,2g
Día 20 Guisantes salteados con huevo duro y jamón  Nuggets 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) PEQES: Crema de verduras Filetitos de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo y zanahoria)  Patatas fritas rizadas  Fruta/ Yogur de soja  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 de soja  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)  o Ensalada mixta    Mero al horno en salsa de pimientos (harina, ajo, cebolla y pimiento piquillo)   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)    o Espárragos blancos  Tortilla francesa  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)  o Alcachofas con jamón Pechuga de pollo a la plancha Calabacín rebozado   Fruta/ Yogur de soja  Kcal Prot HCar Lipid 699 34,9g 75,8g 24,1g Kcal Prot HCar Lipid 698 35,8g 76,6g 23,9g	Día 28 Pasta con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate)  o 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)     o Salteado de setas y espárragos Tortilla de patata (patata y huevo) / Tortilla de patata con pimientos (patata, pimientos y huevo)  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 de soja  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.

