



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Arroz 3 delicias (guisante, yorbe, huevo, zanahoria) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur	Día 2 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados (cebolla, tomillo, romero y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta	MEJICO Día 3 Frijoles con arroz (ajo, arroz, harina, zanahoria, patata, cebolla, tomate y pimiento) Quesadillas de carne (harina, carne de cerdo, cebolla, ajo, tomate y queso) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta
Día 6 Crema de legumbres (lenteja, garbanzo, harina, patata, cebolla, zanahoria y puerro) Tortilla francesa Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta	Día 7 Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Skipper de bacalao Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras Fruta	Día 8 Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Tacos de pavo en salsa (carne de pavo, cebolla, zanahoria, harina y caldo de pollo) Patatas fritas Fruta	GRECIA Día 9 Ensalada griega Musaka de carne (pasta, tomate, carne de cerdo y queso) Yogur natural griego	Día 10 Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Filete de abadejo al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta
Kcal 706 Prot 33,2 HCar 77,9 Lipid 25,2	Kcal 690 Prot 28,7 HCar 74,4 Lipid 20,4	Kcal 708 Prot 32,8g HCar 79,1g Lipid 29,4g	Kcal 706 Prot 33,2 HCar 77,9 Lipid 26,4	Kcal 701 Prot 25,7 HCar 74,4 Lipid 25,6
Día 13 Ensalada campera (zanahoria, atún, patata, huevo y aceitunas) Chuleta de Sajonia a la plancha (carne de cerdo) Calabacín rebozado (huevo y harina) Fruta	Día 14 Arroz INTEGRAL con salsa de tomate casera Palometa al horno en salsa verde (ajo, harina, cebolla, perejil y caldo de pescado) Salteado de verduras Fruta	Día 15 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta	EEUU Día 16 Crema de verduras (calabaza, boniato, calabacín, judía verde y acelgas) Hamburguesa casera (carne de ternera y cerdo, pan, leche, huevo y queso) Patatas fritas Fruta/Helado	Día 17 Espaguetis a la boloñesa (pasta, carne de cerdo, cebolla y salsa de tomate) Merluza a la romana (harina y huevo) Champiñón Fruta
Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 698 Prot 32,9g HCar 73,9g Lipid 24,8g	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 695 Prot 30,7g HCar 72,9g Lipid 23,9g	Kcal 709 Prot 33,6g HCar 75,5 Lipid 28,2g
Día 20 Lentejas a la hortelana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla) Caballa al horno con tomate y fritada de cebolla Patatas al vapor Fruta	Día 21 Judías blancas con almejas (ajo, zanahoria, harina, patata, pimiento, almejas, tomate y cebolla) Nuggets de pollo Mini empanadillas Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta	Día 22 Tortiglioni con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate) Filete de bacaladilla al horno con salsa de piquillos (cebolla, ajo, pimiento y harina) Salteados de verduras Fruta	ITALIA Día 23 Risotto de Piemonte (cebolla, ajo, queso, champiñones y caldo de verduras) Pizza casera de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso, tomate y orégano) Fruta/Gelatina sin azúcar	Día 24 Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, guisante, champiñón, espárrago y coles) Tortilla española (huevo y patata) Tacos de tomate y queso fresco Fruta/Helado
Kcal 705 Prot 32,9g HCar 77,6g Lipid 24,9g	Kcal 700 Prot 34,6g HCar 79,9g Lipid 25,2g	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 709 Prot 33,6g HCar 75,5 Lipid 28,2g	Kcal 703 Prot 31,4g HCar 77,2g Lipid 25,2g
Día 27 Espirales a la falsa carbonara (pasta, nata, champiñón y leche) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de tomate, aguacate, maíz y aceitunas Fruta	Día 28 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Repollo Fruta	Día 29 Judías verdes salteadas con huevo duro y cebollita Filete de bacalao empanado Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta	LA INDIA Día 30 Arroz al curry suave (cebolla, ajo, caldo de verduras y curry) Pollo con salsa Masala (cebolla, caldo de pollo, nata, harina, cilantro, yogur y ajo) Patatas Bombay Fruta	Día 31 Pastel de carne (patata, tomate, carne de cerdo y queso) Huevos duros con bechamel Champiñón al ajillo Fruta
Kcal 705 Prot 32,9g HCar 77,6g Lipid 24,9g	Kcal 700 Prot 34,6g HCar 79,9g Lipid 25,2g	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 709 Prot 33,6g HCar 75,5 Lipid 28,2g	Kcal 703 Prot 31,4g HCar 77,2g Lipid 25,2g

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

