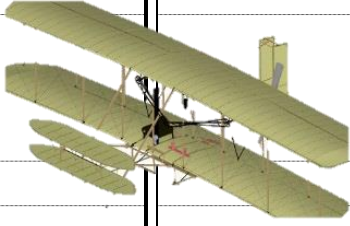


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				Día 1		Día 2		MEJICO Día 3	
				Arroz 3 delicias (guisante, yorbe, huevo, zanahoria) 🌱🥚🥕		Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro)		Frijoles con arroz (ajo, arroz, harina, zanahoria, patata, cebolla, tomate y pimiento) 🌱🥔🥕🍅	
				Merluza a la romana (harina y huevo) 🐟🥚		Jamoncitos de pollo asados (cebolla, tomillo, romero y caldo de pollo)		Quesadillas de carne (harina, carne de cerdo, cebolla, ajo, tomate) 🌱🥔🥕🍅	
				Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras		Patatitas fritas 🍟		Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	
				Fruta/ Postre de soja 🌱		Fruta		Fruta	
				Kcal 703 Prot 34.8 g HCar 76.3 g Lipid 27.4 g		Kcal 702 Prot 35.8 g HCar 78.1 g Lipid 27.2 g		Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 24.4 g	
Día 6		Día 7		Día 8		GRECIA Día 9		Día 10	
Crema de legumbres (lenteja, garbanzo, harina, patata, cebolla, zanahoria y puerro) 🌱🥔🥕🍅		Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde)		Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla) 🍝🍅		Ensalada griega 🇬🇷		Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) 🌱🥔🥕🍅	
Tortilla francesa 🍳		Skipper de bacalao 🐟🥚		Tacos de pavo en salsa (carne de pavo, cebolla, zanahoria, harina y caldo de pollo)		Musaka de carne (pasta, tomate y carne de cerdo) 🍝🍅🥚		Filete de abadejo al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) 🐟🍅🌱	
Taqitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)		Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras		Patatas fritas 🍟		Postre de soja 🌱		Champiñón y zanahoria dado	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		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		Día 14		Día 15		EEUU Día 16		Día 17	
Ensalada campera (zanahoria, atún, patata, huevo y aceitunas) 🌱🥔🥕🍅🐟🥚		Arroz INTEGRAL con salsa de tomate casera		Sopa de fideos (pasta) 🍝		Crema de verduras (calabaza, boniato, calabacín, judía verde y acelgas)		Espaguetis a la boloñesa (pasta, carne de cerdo, cebolla y salsa de tomate) 🍝🥚🍅	
Chuleta de Sajonia a la plancha (carne de cerdo)		Palometa al horno en salsa verde (ajo, harina, cebolla, perejil y caldo de pescado) 🐟🍅🌱		Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, 🍝🍅🥚		Hamburguesa casera (carne de ternera y cerdo, pan, huevo)		Merluza a la romana (harina y huevo) 🐟🥚	
Calabacín rebozado (huevo y harina) 🍅🥚		Salteado de verduras		Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas		Patatas fritas 🍟		Champiñón	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/ Postre de soja 🌱		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 HCar 33.6g Lipid 75.5 Lipid 28.2g	
Día 20		Día 21		Día 22		ITALIA Día 23		Día 24	
Lentejas a la hortelana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla) 🌱🥔🥕🍅		Judías blancas con almejas (ajo, zanahoria, harina, patata, pimiento, almejas, tomate y cebolla) 🌱🥔🥕🍅🐟		Tortiglioni con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate) 🍝🍅		Risotto de Piemonte (cebolla, ajo, champiñones y caldo de verduras)		Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, guisante, champiñón, espárrago y coles)	
Caballa al horno con tomate y fritada de cebolla 🐟🍅		Nuggets de pollo 🍗		Filete de bacaladilla al horno con salsa de piquillos (cebolla, ajo, pimiento y harina) 🐟🍅🌱		Pizza casera de jamón (harina, carne de cerdo, tomate y orégano)		Tortilla española (huevo y patata) 🍳🥔	
Patatas al vapor		Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna		Salteados de verduras		Fruta/Gelatina sin azúcar		Taqitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta/ Postre de soja 🌱	
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 HCar 33.6g Lipid 75.5 Lipid 28.2g		Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	
Día 27		Día 28		Día 29		LA INDIA Día 30		Día 31	
Espirales con tomate y champiñón (pasta y champiñón) 🍝🍅🍄		Sopa de fideos (pasta) 🍝		Judías verdes salteadas con huevo duro y cebollita 🍷🥚🍅		Arroz al curry suave (cebolla, ajo, caldo de verduras y curry)		Pastel de carne (patata, tomate y carne de cerdo)	
Merluza a la romana (harina y huevo) 🐟🥚		Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, 🍝🍅🥚		Filete de bacalao empanado 🐟🍷		Pollo con salsa Masala (cebolla, caldo de pollo, harina, cilantro y ajo)		Huevos duros con tomate 🍳🍅	
Ensalada de tomate, aguacate, maíz y aceitunas		Repollo		Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna		Patatas Bombay 🍟		Champiñón al ajillo 🍄🍷	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		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 HCar 33.6g Lipid 75.5 Lipid 28.2g		Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	

Todos los platos están elaborados en menaje y equipamiento exclusivo para alérgicos e intolerantes a la leche. Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

