

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3 Ensalada de patata, atún, aceitunas y huevo Filete de palometa al horno con salsa de tomate Salteado de verduras Gelatina sin azúcar Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	Día 4 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Repollo Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	Día 5 Espaguetis a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur Kcal 703 Prot 34.8 g HCar 76.3 g Lipid 27.4 g	Día 6 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados (cebolla, tomillo, romero y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta Kcal 702 Prot 35.8 g HCar 78.1 g Lipid 27.2 g	CHINA Día 7 Arroz 3 delicias con salsa agri dulce Tacos de magro en salsa de almendras Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 24.4 g
Día 10 Crema de legumbres (lenteja, garbanzo, harina, patata, cebolla, zanahoria y puerro) Cinta de lomo empanada (pan y huevo) Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 25.2	Día 11 Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Varitas de merluza y mini empanadillas de atún Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras Fruta Kcal 690 Prot 28.7 HCar 74.4 Lipid 20.4	Día 12 Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Filete de abadejo al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Patatas fritas Fruta Kcal 708 Prot 32.8g HCar 79.1g Lipid 29.4g	Día 13 Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Tortilla francesa Salsa de tomate Fruta Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 26.4	JAPON Día 14 Fideos Yakisoba salteados con verduras (pasta y salsa soja) Yakitori de pollo (carne de pollo y salsa soja) Champiñón y zanahoria dado Fruta Kcal 701 Prot 25.7 HCar 74.4 Lipid 25.6
Día 17 Ensalada campera (zanahoria, atún, patata, huevo y aceitunas) Chuleta de Sajonia a la plancha (carne de cerdo) Calabacín rebozado (huevo y harina) Fruta Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	Día 18 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 Kcal 698 Prot 32.9g HCar 73.9g Lipid 24.8g	Día 19 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	EEUU Día 20 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 Kcal 695 Prot 30.7g HCar 72.9g Lipid 23.9g	Día 21 Espaguetis a la boloñesa (pasta, carne de cerdo, cebolla y salsa de tomate) Merluza a la romana (harina y huevo) Champiñón Fruta HCar 709 Lipid 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g
Día 24 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 Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g	Día 25 Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, guisante, champiñón, espárrago y coles) Pechuga de pollo natural empanada (huevo y pan rallado) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 700 Prot 34.6g HCar 79.9g Lipid 25.2g	Día 25 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 Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	ITALIA Día 27 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 HCar 709 Lipid 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g	Día 28 Judías blancas con almejas (ajo, zanahoria, harina, patata, pimiento, almejas, tomate y cebolla) Nuggets de pollo y Calamares a la romana Tacos de tomate y queso fresco Fruta/Helado Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g
ESPAÑA Día 31 Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Tortilla española Ensalada de tomate, maíz, zanahoria, aceitunas negras Fruta Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g				

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

