

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

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

