



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA 5**

- Lentejas con verduras
- Merluza a la romana con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 835 H. Carb.: 103 g Prot.: 39 g Lip.: 32 g AGS: 4 g

**DÍA 12**

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 801 H. Carb.: 126 g Prot.: 26 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

**DÍA 19**

- Puré de verduras
- Filete de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 838 H. Carb.: 107 g Prot.: 21 g Lip.: 34 g AGS: 4 g

**DÍA 26**

- Puré de verduras
- Tortellinis de queso con tomate y carne
- Fruta y pan

Kcal: 804 H. Carb.: 126 g Prot.: 29 g Lip.: 21 g AGS: 5 g

**DÍA 6**

- Puré de verduras
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado
- Fruta y pan

Kcal: 860 H. Carb.: 111 g Prot.: 35 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

**DÍA 13**

- Patatas guisadas con verduras
- Pollo asado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 892 H. Carb.: 117 g Prot.: 40 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

**DÍA 20**

- Sopa de fideos
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 757 H. Carb.: 96 g Prot.: 38 g Lip.: 25 g AGS: 3 g

**DÍA 27**

- Paella de arroz y verduras
- Magro de cerdo con zanahoria, guisantes y judías verdes
- Fruta y pan

Kcal: 884 H. Carb.: 130 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 5 g

**DÍA 7**

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g AGS: 17 g

**DÍA 14**

- Garbanzos con verduras
- Empanada gallega y tomate natural con albahaca
- Yogur y pan

Kcal: 853 H. Carb.: 111 g Prot.: 28 g Lip.: 34 g AGS: 7 g

**DÍA 21**

- Macarrones con salsa de tomate
- Merluza rebozada con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 798 H. Carb.: 108 g Prot.: 33 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

**DÍA 28**

- Lentejas con verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 975 H. Carb.: 102 g Prot.: 39 g Lip.: 47 g AGS: 9 g

**DÍA 1**

- Lazos de colores (pasta) con tomate
- Merluza empanada con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 793 H. Carb.: 114 g Prot.: 32 g Lip.: 25 g AGS: 3 g

**DÍA 8**

- Paella de arroz y verduras
- Merluza a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 795 H. Carb.: 126 g Prot.: 27 g Lip.: 22 g AGS: 2 g

**DÍA 15**

FESTIVO

**DÍA 22**

- Puré de zanahoria
- Filete de burguer meat mixto a la plancha con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 860 H. Carb.: 115 g Prot.: 35 g Lip.: 31 g AGS: 3 g

**DÍA 29**

- Sopa de estrellas
- Muslos de pollo al limón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 733 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g AGS: 7 g

**DÍA 2**

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de jamón york y queso con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 816 H. Carb.: 94 g Prot.: 35 g Lip.: 35 g AGS: 5 g

**DÍA 9**

- Alubias blancas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 853 H. Carb.: 118 g Prot.: 26 g Lip.: 33 g AGS: 4 g

**DÍA 16**

- Tallarines con queso y salsa de tomate
- Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 837 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

**DÍA 23**

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Tortilla de jamón york con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 811 H. Carb.: 91 g Prot.: 36 g Lip.: 35 g AGS: 6 g

**DÍA 30**

- Garbanzos rehogados
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 723 H. Carb.: 94 g Prot.: 36 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

