

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1					1						
					NO LECTIVO						
Semana 2					4	5	6	7	8		
Kcalorías - 666 Proteínas - 29,1g Grasas - 25,3g Hidratos - 75,4g	NO LECTIVO	<i>Crema de calabaza</i> <i>Lomo asado a la naranja con patatas dado</i> <i>Fruta</i>	<i>Macarrones con tomate</i> <i>Merluza a la vasca con huevo, guisantes y espárrago</i> <i>Yogur natural Danone</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Filetes rusos en salsa con tomates</i> <i>Fruta</i>	<i>Arroz a la marinera</i> <i>Revuelto de champiñones con ensalada mixta</i> <i>Fruta</i>						
	Semana 3					11	12	13	14	15	
	Kcalorías - 665 Proteínas - 31,5g Grasas - 23,5g Hidratos - 75,8g	<i>Menestra de verduras con jamón</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas</i> <i>Fruta</i>	<i>Arroz a la milanesa</i> <i>Tortilla francesa con tomates aliñados</i> <i>Fruta</i>	<i>Espirales tricolor con atún</i> <i>Escalopín de cerdo en salsa suave de mostaza con calabacín a la plancha</i> <i>Yogur natural Danone</i>	<i>Porrusalda</i> <i>Ragout de pollo en salsa con ensalada variada</i> <i>Fruta</i>	<i>Crema de legumbre</i> <i>Emperador con pisto</i> <i>Fruta</i>					
		Semana 4					18	19	20	21	22
		Kcalorías - 658 Proteínas - 28,4g Grasas - 28,4g Hidratos - 67,4g	<i>Crema de verduras</i> <i>Cinta de lomo adobada a la plancha con arroz pilaf</i> <i>Fruta</i>	<i>Macarrones a la boloñesa</i> <i>Mero en salsa verde con judías verdes rehogadas</i> <i>Fruta</i>	<i>Sopa de fideos con picadillo</i> <i>Hamburguesa de pollo con patatas dado</i> <i>Yogur natural Danone</i>	<i>Alubias blancas guisadas</i> <i>Ternera asada en salsa con zanahoria y guisantes</i> <i>Fruta</i>	<i>Marmitako de atún</i> <i>Huevos duros en salsa con ensalada variada</i> <i>Fruta</i>				
Semana 5					25	26	27	28	29		
Kcalorías 684 Proteínas - 29,4g Grasas - 27,1g Hidratos - 74,7g			<i>Macarrones a la napolitana</i> <i>Merluza al horno con ensalada mixta</i> <i>Fruta</i>	<i>Crema de brócoli</i> <i>Pollo asado al limón con arroz blanco</i> <i>Fruta</i>	<i>Patatas guisadas con carne</i> <i>Palometa con tomate</i> <i>Yogur natural Danone</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Albóndigas de ternera en salsa jardinea con verduras rehogadas</i> <i>Fruta</i>	<i>Potaje de vigilia</i> <i>Tortilla española con ensalada de zanahoria</i> <i>Fruta</i>				

Los ingredientes que componen estos platos **NO** contienen gluten.

