

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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