

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	Crema de calabaza Lomo asado a la naranja con patatas dado Melocotón en almíbar	Tallarines con tomate y queso Merluza a la vasca con huevo y espárrago Yogur	Sopa de fideos Filetes rusos en salsa con tomates Fruta	Arroz a la marinera Revuelto de champiñones con ensalada mixta Fruta						
	Semana 3					11	12	13	14	15	
	Kcalorías - 665 Proteínas - 31,5g Grasas - 23,5g Hidratos - 75,8g	Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas Fruta	Arroz a la milanesa Tortilla francesa con tomates aliñados Fruta	Espirales de pasta con atún Escalopín de cerdo en salsa suave de mostaza con calabacín rebozado Natillas	Porrusalada Cordón bleu de pollo con ensalada variada Fruta	Sopa de arroz Emperador con pisto Fruta					
		Semana 4					18	19	20	21	22
		Kcalorías - 658 Proteínas - 28,4g Grasas - 28,4g Hidratos - 67,4g	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 duquesa Yogur	Crema de calabacín Ternera asada en salsa con zanahoria Fruta	Marmitako de atún Huevos villaroy con ensalada variada Fruta				
Semana 5					25	26	27	28	29		
Kcalorías 684 Proteínas - 29,4g Grasas - 27,1g Hidratos - 74,7g			Canelones de carne con bechamel y queso Delicias de merluza con ensalada mixta Fruta	Crema de brócoli Pollo asado al limón con arroz blanco Fruta	Patatas guisadas con carne Palometa con tomate Flan	Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa jardinea con verduras rehogadas Fruta	Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de zanahoria Fruta				

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