

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	Tallarines con tomate y queso Pollo a la plancha con guisantes Yogur	Sopa de fideos Filetes rusos en salsa con tomates Fruta	Arroz con verduras Revuelto de champiñones 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 Tortilla francesa con tomates aliñados Fruta	Espirales de pasta gratinados Escalopin de cerdo en salsa suave de mostaza con calabacín a la plancha Yogur	Patatas a la riojana Cordón bleu de pollo con ensalada variada Fruta	Crema de legumbre Huevos duros 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 Tortilla española con judías verdes rehogadas Fruta	Sopa de fideos con picadillo Hamburguesa de pollo con patatas duquesa Yogur	Alubias blancas guisadas Ternera asada en salsa con zanahoria y guisantes Fruta	Patatas guisadas con verduras Huevos duros en salsa con ensalada variada Fruta
	Semana 5					29
	Kcalorías 684 Proteínas - 29,4g Grasas - 27,1g Hidratos - 74,7g	25	26	27	28	
		Canelones de carne con bechamel y queso Ternera a la plancha con ensalada mixta Fruta	Crema de brócoli Pollo asado al limón con arroz blanco Fruta	Patatas guisadas con carne Huevos duros con tomate Flan	Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa jardinera con verduras rehogadas Fruta	Potaje de vigilia Tortilla española con ensalada de zanahoria Fruta

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