

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1					1	
<b>Kcalorías - 678</b> Proteínas - 28,3g Grasas - 29,2g Hidratos - 69,8g					Arroz con pollo Merluza en salsa verde con verduras rehogadas Fruta	
	Semana 2					8
	<b>Kcalorías - 685</b> Proteínas - 29,7g Grasas - 27,8g Hidratos - 73,7g	4	5	6	7	
		Crema de verduras Ternera asada en su jugo con patatas dado Fruta	Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada americana Fruta	Sopa de fideos Empanadillas de atún con parmentier Natillas de vainilla	Espaguetis a la napolitana Pollo en salsa con verduras rehogadas Fruta	Patatas guisadas con carne Bacalao rebozado con tomate aliñado Fruta
		Semana 3				
<b>Kcalorías - 675</b> Proteínas - 28,0g Grasas - 24,3g Hidratos - 80,5g		11	12	13	14	
		Judías verdes salteadas Ragout de pollo a la hortelana con patatas cremosas Melocotón en almíbar Fruta	Arroz con tomate Albóndigas de pescado en salsa marinera con menestra Fruta	Macarrones a la carbonara Filetes rusos a la plancha con calabacín rebozado Yogur	Lentejas guisadas con verduras Huevos a la villaroy con ensalada mixta Fruta	Sopa de pescado Filete de ternera en salsa con puré de patata Fruta
	Semana 4					22
	<b>Kcalorías - 691</b> Proteínas - 29,4g Grasas - 28,2g Hidratos - 74,5g	18	19	20	21	
		Tallarines con atún y Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga, espárragos, aceitunas y maíz Fruta	Sopa de lluvia Pollo al chilindrón (con pisto) y patatas Fruta	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa de puerros con verduras rehogadas Flan	Crema de calabaza y tomate Ternera asada en salsa con arroz pilaf Fruta	Porrusalda Tortilla francesa con tomates provenzales Fruta
Semana 5					28	
<b>Kcalorías 686</b> Proteínas - 29,5g Grasas - 26,4g Hidratos - 78,8g		25	26	27	28	
		Arroz criollo Varitas de pescado con ensalada variada Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta	Fidegüa de verduras Tortilla española con zanahoria rallada Yogur	Sopa de picadillo Filete de pollo al limón con patatas duquesa Fruta	

Los ingredientes que componen estos platos **NO** contienen cerdo