

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1					1						
<b>Kcalorías - 678</b> Proteínas - 28,3g Grasas - 29,2g Hidratos - 69,8g					Arroz a la milanesa Merluza en salsa verde con verduras rehogadas Fruta						
	Semana 2					4	5	6	7	8	
	<b>Kcalorías - 685</b> Proteínas - 29,7g Grasas - 27,8g Hidratos - 73,7g	Crema de verduras Ternera asada en su jugo con patatas dado Fruta	Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada americana Fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con parmentier Yogur natural Danone	Macarrones a la napolitana Pollo en salsa con verduras salteadas Fruta	Patatas guisadas con carne Bacalao al horno con tomate aliñado Fruta					
		Semana 3					11	12	13	14	15
		<b>Kcalorías - 675</b> Proteínas - 28,0g Grasas - 24,3g Hidratos - 80,5g	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de pollo a la hortelana con patatas dado Melocotón en almíbar	Arroz con tomate Lenguado en salsa marinera con menestra de verduras Fruta	Macarrones con atún Filetes rusos a la plancha con calabacín al horno Yogur natural Danone	Lentejas guisadas con chorizo Huevos en salsa cazadora con ensalada mixta Fruta	Sopa de pescado Filete de Sajonia en salsa con puré de patata Fruta				
Semana 4					18	19	20	21	22		
<b>Kcalorías - 691</b> Proteínas - 29,4g Grasas - 28,2g Hidratos - 74,5g			Coditos con atún y verduras Revuelto de champiñón con ensalada de lechuga, espárragos, aceitunas y maíz Fruta	Sopa de fideos Pollo al chilindrón (con pisto) y patatas Fruta	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa de puerros con verduras rehogadas Yogur natural Danone	Crema de calabaza y tomate Chuleta de cerdo en salsa con arroz pilaf Fruta	Porrusalda Tortilla francesa con tomates provenzales Fruta				
	Semana 5					25	26	27	28		
	<b>Kcalorías 686</b> Proteínas - 29,5g Grasas - 26,4g Hidratos - 78,8g		Arroz criollo Mero en salsa con ensalada variada Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta	Macarrones boloñesa Tortilla española con zanahoria rallada Yogur natural Danone	Sopa de fideos con picadillo Filete de pollo al limón con patatas cocidas Fruta					

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