

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1					1		
Kcalorías - 678 Proteínas - 28,3g Grasas - 29,2g Hidratos - 69,8g					Arroz a la milanesa Merluza en salsa verde con verduras rehogadas Fruta		
	Semana 2					4	
	Crema de verduras Ternera asada en su jugo con patatas dado Fruta	Paella valenciana Merluza al vapor con atún con ensalada americana Fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con parmentier Yogur	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	
Kcalorías - 675 Proteínas - 28,0g Grasas - 24,3g Hidratos - 80,5g	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de pollo a la hortelana con patatas cremosas Melocotón en almíbar	Arroz con tomate Lenguado en salsa marinera con menestra de verduras Fruta	Macarrones a la carbonara Filetes rusos a la plancha con calabacín al horno Yogur	Lentejas guisadas con chorizo Merluza al vapor con ensalada mixta Fruta	Sopa de pescado Filete de Sajonia en salsa con puré de patata Fruta		
	Semana 4					18	
	Kcalorías - 691 Proteínas - 29,4g Grasas - 28,2g Hidratos - 74,5g	Coditos con atún y verduras Salchichas frescas 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	Crema de calabaza y tomate Chuleta de cerdo en salsa con arroz pilaf Fruta	Porrusalda Pavo a la plancha con tomates provenzales Fruta	
		Semana 5					25
		Kcalorías 686 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 a la boloñesa Bacalao al horno con zanahoria rallada Yogur	Sopa de picadillo Filete de pollo al limón con patatas duquesa Fruta	

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