

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	5	6	7	8
Kcalorías - 685 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 mixta Fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha con parmentier Yogur de soja	Espaguetis 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
Kcalorías - 675 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 de soja	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
Kcalorías - 691 Proteínas - 29,4g Grasas - 28,2g Hidratos - 74,5g	Tallarines con atún y verduras 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 Yogur de soja	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	
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	Fidegüa de carne Tortilla española con zanahoria rallada Yogur de soja	Sopa de picadillo Filete de pollo al limón con patatas cocidas Fruta	

Los ingredientes que componen estos platos **NO** contienen ni leche, ni lactosa, ni proteína láctea