

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 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

Kcalorías - 685
Proteínas - 29,7g
Grasas - 27,8g
Hidratos - 73,7g

	4	5	6	7	8
	Crema de verduras Temera 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 Natillas de vainilla	Espaguetis a la napolitana Pollo en salsa con verduras salteadas Fruta	Patatas guisadas con carne Bacalao rebozado con tomate aliñado Fruta

Semana 3

Kcalorías - 675
Proteínas - 28,0g
Grasas - 24,3g
Hidratos - 80,5g

	11	12	13	14	15
	Judías verdes salteadas con jamón Ragout de pollo a la hortelana con patatas cremosas Melocotón en almíbar	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	Crema de champiñones Huevos a la villaroy con ensalada mixta Fruta	Sopa de pescado Filete de Sajonia en salsa con puré de patata Fruta

Semana 4

Kcalorías - 691
Proteínas - 29,4g
Grasas - 28,2g
Hidratos - 74,5g

	18	19	20	21	22
	Tallarines con atún y verduras Croquetones de jamón con ensalada de lechuga, espárragos, aceitunas y maíz Fruta	Sopa de lluvia Pollo al chilindrón (con pisto) y patatas Fruta	Arroz tres delicias Merluza en salsa de puerros con verduras rehogadas Flan	Crema de calabaza y tomate Chuleta de cerdo en salsa con arroz pilaf Fruta	Porrusalada Tortilla francesa con tomates provenzales Fruta

Semana 5

Kcalorías - 686
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 temera a la jardinera con patatas Fruta	Fidegüa de carne 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 legumbre.