

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1

1

Kcalorías - 678
 Proteínas - 28,3g
 Grasas - 29,2g
 Hidratos - 69,8g

Arroz a la milanesa
 Huevos en salsa 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 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
 rehogadas
 Fruta

Patatas guisadas con carne
 Pincho moruno 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
 cremosas
 Melocotón en almíbar

Arroz con tomate
 Lacón a la gallega con
 menestra de verduras
 Fruta

Macarrones a la carbonara
 Filetes rusos a la plancha
 con calabacín al horno
 Yogur

Lentejas guisadas con
 chorizo
 Huevos en salsa cazadora
 con ensalada mixta
 Fruta

Sopa de ave
 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 verduras
 Croquetones de jamón con
 ensalada de lechuga,
 espárragos, aceitunas y maíz
 Fruta

Sopa de lluvia
 Pollo al chilindrón (con pisto)
 y patatas
 Fruta

Alubias blancas guisadas
 Carne asada en su jugo con
 verduras rehogadas
 Flan

Crema de calabaza y tomate
 Chuleta de cerdo en salsa
 con arroz pilaf
 Fruta

Patatas a la riojana
 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
 Lomo asado 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

Sopa de picadillo
 Filete de pollo al limón con
 patatas duquesa
 Fruta

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