

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1	3	4	5	6	7
Kcalorías - 662 Proteínas - 29,9g Grasas - 26g Hidratos - 72,1g	<i>Paella a la valenciana</i> <i>Huevos duros en salsa con ensalada americana (lechuga, jamón, queso, maíz)</i> Fruta	<i>Espaguetis a la napolitana</i> <i>Filetes rusos a la plancha con patatas cocidas</i> Fruta	<i>Sopa de cocido con garbanzos</i> <i>Tortilla de atún con tomate aliñado</i> Yogur	<i>Crema de verduras</i> <i>Ragout de pollo en salsa a la hortelana con arroz pilaf</i> Fruta	<i>Patatas a la riojana</i> <i>Merluza al limón con guisantes y zanahoria</i> Fruta
Semana 2	10	11	12	13	14
Kcalorías - 718 Proteínas - 31,7g Grasas - 26,6g Hidratos - 82,5g	<i>Judías verdes con tomate</i> <i>Cinta de lomo adobada a la plancha con parmentier</i> Melocotón en almíbar	<i>Pote gallego</i> <i>Bacalao en salsa verde con ensalada mixta</i> Fruta	<i>Macarrones con atún y verduras</i> <i>Tortilla española con tomates provenzales</i> Yogur	<i>Crema de legumbre</i> <i>Merluza en salsa marinera con menestra de verduras</i> Fruta	<i>Arroz a la milanesa</i> <i>Pollo en salsa pepitoria con huevo y patata</i> Fruta
Semana 3	17	18	19	20	21
Kcalorías - 656 Proteínas - 28,2g Grasas - 25,5g Hidratos - 72,8g	<i>Macarrones con tomate</i> <i>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, espárragos, aceitunas, maíz</i> Fruta	<i>Sopa de fideos</i> <i>Pollo al chilindrón (con pisto)</i> Fruta	<i>Lentejas guisadas con chorizo</i> <i>Salmón en salsa de puerros con puré de patata</i> Yogur	<i>Crema de calabaza y tomate</i> <i>Redondo de ternera asado en su jugo con arroz blanco</i> Fruta	<i>Porrusalda</i> <i>Filete de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada</i> Fruta
Semana 4	24	25	26	27	28
Kcalorías - 674 Proteínas - 30,3g Grasas - 26,7g Hidratos - 74,5g	<i>Crema de calabacín</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas dado</i> Fruta	<i>Arroz criollo</i> <i>Merluza al vapor con ensalada de atún (lechuga, tomate, atún, zanahoria)</i> Fruta	<i>Espirales a la napolitana</i> <i>Revuelto de patata, huevo y champiñón</i> Yogur	<i>Sopa de pescado</i> <i>Filete de ave en salsa de naranja con puré de patata</i> Fruta	NO LECTIVO

Los ingredientes de los platos que componen los menús **NO CONTIENEN GLUTEN**