

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Los ingredientes de los platos que componen los menús **NO CONTIENEN NI LECHE, NI LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA**