

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 fideos	Crema de verduras	Patatas a la riojana	
	Huevos villaroy con ensalada americana (lechuga, jamón, queso, maíz)	Filetes rusos a la plancha con patatas duquesa	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 zanahoria rehogada	
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	
Semana 2		10	11	12	13	14
Kcalorías - 718 Proteínas - 31,7g Grasas - 26,6g Hidratos - 82,5g	Judías verdes con tomate	Patatas guisadas	Tallarines con atún y verduras	Crema de zanahoria	Arroz a la milanesa	
	Cinta de lomo fresca a la plancha con parmentier	Bacalao rebozado con ensalada mixta	Tortilla española con tomates provenzales	Albóndigas de pescado en salsa marinera con calabacín rebozado	Pollo en salsa pepitoria con huevo y patata	
	Melocotón en almíbar	Fruta	Natillas	Fruta	Fruta	
Semana 3		17	18	19	20	21
Kcalorías - 656 Proteínas - 28,2g Grasas - 25,5g Hidratos - 72,8g	Fidegüa	Sopa de lluvia	Arroz con tomate	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	Croquetones de jamón con ensalada de zanahoria rallada	
	Fruta	Fruta	Yogur	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	NO LECTIVO	
	Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas dado	Varitas de pescado 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	Flan	Fruta		

Los ingredientes que componen los menús **NO CONTIENEN NI LEGUMBRE NI SOJA**