

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1		2	3	4	5	6
<b>Kcalorías - 666</b> Proteínas – 25,9g Grasas – 26,2g Hidratos – 75,5g	<i>Judías verdes con tomate</i>	<i>Lentejas guisadas con chorizo</i>	<i>Crema de calabacín</i>	<i>Paella valenciana</i>		
	<i>Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatas fritas</i>	<i>Salmón en salsa de puerros con tomate provenzal</i>	<i>Pollo al limón con pasta aliñada</i>	<i>Tortilla francesa con ensalada mixta</i>	<b>DIA DE LA CONSTITUCION</b>	
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta</i>		
Semana 2		9	10	11	12	13
<b>Kcalorías - 645</b> Proteínas – 33g Grasas – 22,9g Hidratos – 71,4g	<b>DIA NO LABORABLE</b>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Sopa de cocido con garbanzos</i>	<i>Tallarines con atún y tomate</i>	<i>Patatas guisadas con carne</i>	
		<i>Escalpe de pollo a la plancha con patatas dado</i>	<i>Cinta de lomo adobada a la plancha con puré de patata</i>	<i>Revuelto de jamón con ensalada variada</i>	<i>Merluza a la gallega con verduras rehogadas</i>	
		<i>Melocotón en almíbar</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	
Semana 3		16	17	18	19	20
<b>Kcalorías - 694</b> Proteínas – 27g Grasas – 28,4g Hidratos – 77g	<i>Arroz con tomate</i>	<i>Macarrones a la napolitana</i>	<i>Patatas a la riojana</i>	<i>Alubias blancas guisadas</i>	<i>Entremeses fríos</i>	
	<i>Carne asada en salsa con patatas cocidas</i>	<i>Bacalao en salsa con ensalada de espárragos</i>	<i>Ragout de pollo a la hortelana con verduras</i>	<i>Tortilla española con tomates al horno</i>	<i>Hamburguesa con ketchup</i>	
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta</i>	<i>Postre especial</i>	

Los ingredientes de los platos que componen los menús, **NO** contienen ni leche, ni lactosa, ni proteína láctea