

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Los ingredientes de los platos que componen los menús, NO contienen legumbre.