

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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