

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	2	3	4	5	6
Kcalorías - 640 Proteínas - 29,2g Grasas - 23,1g Hidratos - 73,9g	NO LECTIVO	Crema de verduras Pollo en salsa con ensalada mixta Fruta	Espaguetis con tomate Merluza a la vasca con huevo, guisantes y esparrago Yogur	Sopa de fideos con garbanzos Ragout de pollo en salsa con patatas dado Fruta	Arroz a la marinera Tortilla española con tomate aliñado Fruta
Semana 2	9	10	11	12	13
Kcalorías - 660 Proteínas - 30,4g Grasas - 23,4g Hidratos - 76,7g	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas Fruta	Macarrones con atún y verduras Mero al limón con verduras salteadas Fruta	Arroz a la milanesa Huevos en salsa cazadora con ensalada variada Yogur	Patatas a la riojana Filete de pavo en salsa de naranja con pasta aliñada Fruta	Lentejas guisadas con arroz integral Merluza al horno con pisto Fruta
Semana 3	16	17	18	19	20
Kcalorías - 695 Proteínas - 30,5g Grasas - 27,2g Hidratos - 76,8g	Crema de calabacín Ternera asada en su jugo con arroz pilaf Melocoton en almibar	Macarrones a la boloñesa Salmón a las finas hierbas con coliflor rehogada Fruta	Sopa de fideos con picadillo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada de lechuga, queso y aceitunas Yogur	Alubias blancas con calabaza y patata Bacalao en salsa con tomates al horno Fruta	Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada variada Fruta
Semana 4	23	24	25	26	27
Kcalorías - 663 Proteínas - 31g Grasas - 24,5g Hidratos - 75,3g	Arroz a la cubana Fletes de lenguado en salsa jardinera con calabacín y zanahorias salteadas Fruta	Crema de brócoli Lomo adobado a la plancha con patatas dado Fruta	Espirales de colores con verduras Revuelto de champiñón con ensalada mixta Yogur	Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al curry con arroz Fruta	Potaje de vigilia Merluza al vapor con ensalada de tomate, maíz y atún Fruta
Semana 5	30	31			
Kcalorías - 674 Proteínas - 33,9g Grasas - 25,4g Hidratos - 69,5g	Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con patatas fritas Fruta	Lentejas guisadas con chorizo Bacalao en salsa de puerros con ensalada mixta Fruta			

Los ingredientes que componen los platos de los menús **NO CONTIENEN GLUTEN.**