

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 1</b>	2	3	4	5	6
<b>Kcalorías - 640</b> Proteínas - 29,2g Grasas - 23,1g Hidratos - 73,9g	<b>NO LECTIVO</b>	Crema de verduras Pollo en salsa con ensalada mixta Fruta	Espaguetis con tomate y queso Merluza a la vasca con guisantes y espárrago Yogur	Sopa de fideos con garbanzos Ragout de pollo en salsa con patatas dado Fruta	Arroz a la marinera Lenguado al vapor con tomate aliñado Fruta
<b>Semana 2</b>	9	10	11	12	13
<b>Kcalorías - 660</b> Proteínas - 30,4g Grasas - 23,4g Hidratos - 76,7g	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas fritas Fruta	Espirales con atún y verduras Mero al limón con verduras salteadas Fruta	Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha con ensalada variada Yogur	Patatas a la riojana Roti de pavo en salsa de naranja con pasta aliñada Fruta	Lentejas guisadas con arroz integral Merluza al horno con pisto Fruta
<b>Semana 3</b>	16	17	18	19	20
<b>Kcalorías - 695</b> Proteínas - 30,5g Grasas - 27,2g Hidratos - 76,8g	Crema de calabacín Ternera asada en su jugo con arroz pilaf Melocotón en almíbar	Macarrones a la boloñesa Salmón a las finas hierbas con coliflor rehogada Fruta	Sopa de fideos con picadillo de jamón Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada mixta Yogur	Alubias blancas con calabaza y patata Chuleta de Sajonia con tomates al horno Fruta	Marmitako de palometa Merluza en salsa con ensalada variada Fruta
<b>Semana 4</b>	23	24	25	26	27
<b>Kcalorías - 663</b> Proteínas - 31g Grasas - 24,5g Hidratos - 75,3g	Arroz a la cubana Fletes de lenguado en salsa marinera con calabacín y zanahorias salteadas Fruta	Crema de brócoli Lomo adobado a la plancha con patatas dado Fruta	Espirales de colores con verduras Bistec de ternera a la plancha 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
<b>Semana 5</b>	30	31			
<b>Kcalorías - 674</b> 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 HUEVO.**