

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con tomate partido
Pan blanco
Fruta del tiempo

Macarrones boloñesa
Filete de merluza al horno con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con jamón york
Arroz con alubias
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada con atún
Guiso de magra y costillejas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Potaje con garbanzos
Pizza con atún
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 622 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 30 g Hidratos: 82 g

2ª SEMANA

Guiso de aletría con cazón
Croquetas con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada
Sopa de cocido
Cocido completo
Pan blanco
Fruta del tiempo

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas con ensalada mixta
Pan blanco
Fruta del tiempo

Olla gitana
Tilapia con ensalada
Pan integral
Fruta del tiempo

Puré de verduras
Pollo rustido con patatas
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 639 Kcal Grasas: 23 g Proteínas: 28 g Hidratos: 80 g

3ª SEMANA

Espaguetis gratinados con queso
Salchichón con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Lentejas con verduras
Salchichas con ensalada mixta
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada campesina
Paella de pescado y marisco
Pan blanco
Fruta del tiempo

Sopa de ave con garbanzos
Tortilla de patatas con ensalada
Pan integral
Fruta del tiempo

Guiso de merluza
Hamburguesa con ensalada
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 674 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 34 g Hidratos: 85 g

4ª SEMANA

Macarrones boloñesa
Pez limón al horno con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada
Sopa de cocido
Cocido completo
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con queso y jamón york
Alubias estofadas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con caballitas
Arroz con magra y costillejas
Pan integral
Fruta del tiempo

Guiso de pollo con caracolas
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Fruta del tiempo

Calorías: 631 Kcal Grasas: 19 g Proteínas: 33 g Hidratos: 82g

5ª SEMANA

Lentejas estofadas
Fletán con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Puré de verduras
Ternera en salsa con patatas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Tallarines a la marinera
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada de pollo
Potaje
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Arroz a la cubana con huevo y salchicha
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 628 Kcal · Grasas: 20 g · Proteínas: 29 g · Hidratos: 83 g

6ª SEMANA

Espirales de pasta
Merluza con patatas Asadas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Olla gitana
Tortilla francesa con ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con queso
Guiso de pavo con albóndigas de cerdo
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con huevo y atún
Arroz con verduras de la huerta
Pan integral
Fruta del tiempo

Sopa de ave con garbanzos
Magra con tomate
Pan blanco
Yogur

V. Nutricionales

Calorías: 611 Kcal · Grasas: 19 g · Proteínas: 30 g · Hidratos: 80 g