



Lunes

DÍA 4

ARROZ CON TOMATE

LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 11

SOPA DE PICADILLO

PECHUGA DE PAVO ASADA CON ARROZ BLANCO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	32	27	93

DÍA 18

CODITOS A LA CREMA CON JAMÓN SERRANO

DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	21	18	75

DÍA 25

PAELLA MIXTA CIEGA

HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
551	23	23	64

Martes

DÍA 5

SOPA DE COCIDO

SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

DÍA 12

CREMA DE CALABAZA

PALITOS DE MERLUZA CON PATATAS COCIDAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	26	60

DÍA 19

CREMA DE PUERROS

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
649	18	34	68

DÍA 26

CREMA DE CALABACÍN

CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
570	15	28	65

Miércoles

DÍA 6

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 13

ESPIRALES CON TOMATE Y CHORIZO

CROQUETAS DE COCIDO CON ZANAHORIAS BABY

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
470	17	26	62

DÍA 20

ARROZ CON TOMATE

ROTTI DE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
605	28	30	48

DÍA 27

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
717	33	34	71

Jueves

DÍA 7

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON PATATAS DADO

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 14

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
456	16	15	65

DÍA 21

PATATAS GUISADAS

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
564	14	24	72

DÍA 28

SOPA DE VERDURAS

CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
545	24	17	75

Viernes

DÍA 8

ENSALADA DE PASTA

MERO ENTOMATADO CON PATATAS PANADERAS

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	25	27	94

DÍA 15

PIZZA DE JAMÓN Y MOZZARELLA
NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS FRITAS

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
917	29	46	89

DÍA 22

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO

MERO EN SALSA VERDE CON PATATAS

YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	24	23	80

DÍA 29

PIZZA DE JAMÓN Y MOZZARELLA
NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS FRITAS

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
917	29	46	89

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carnes o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta