

SEMANA




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1ª</p> <p>Ensalada de pasta   Rustidera de pollo al limón Fruta</p> <p>700 Kcal 46g Proteínas 24g HC 30g Grasas</p>	<p>Estofado de ternera  Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Lácteo </p> <p>745 Kcal 47g Proteínas 35g HC 45g Grasas</p>	<p>Espirales con atún y tomate  Filete de pavo frío Fruta</p> <p>614 Kcal 41g Proteínas 27g HC 30g Grasas</p>	<p>Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas Juliana de lechuga, tomate y pepino Fruta</p> <p>791 Kcal 75g Proteínas 23g HC 45g Grasas</p>	<p>Lentejas con verduras  Sepia al horno Lechuga, tomate y remolacha Fruta</p> <p>727 Kcal 63g Proteínas 33g HC 42g Grasas</p>
<p>2ª</p> <p>Sopa de almejas      Lomo de cerdo a la plancha Lechuga, tomate y cebolla Fruta</p> <p>648 Kcal 68g Proteínas 9g HC 42g Grasas</p>	<p>Habichuelas estofadas  Panini casero  Lechuga, zanahoria, tomate y olivas Fruta</p> <p>730 Kcal 68g Proteínas 9g HC 42g Grasas</p>	<p>Coditos boloñesa Merluza al horno  Palitos de zanahoria y pepino Lácteo </p> <p>786 Kcal 54g Proteínas 67g HC 34g Grasas</p>	<p>Olleta  Croquetas de jamón   Lechuga, tomate, aceitunas y cebolla Fruta</p> <p>615 Kcal 47g Proteínas 45g HC 28g Grasas</p>	<p>Arroz Marinero    Lechuga, atún, huevo   y aceitunas Fruta</p> <p>734 Kcal 54g Proteínas 79g HC 29g Grasas</p>
<p>3ª</p> <p>Ensalada César  Arroz meloso de pescado    Fruta</p> <p>639 Kcal 43g Proteínas 73g HC 22g Grasas</p>	<p>Potaje de garbanzos  Salchichas   Palitos de zanahoria Fruta</p> <p>727 Kcal 54g Proteínas 44g HC 16g Grasas</p>	<p>Sopa de estrellitas Albóndigas en salsa Lechuga, tomate y pepino Fruta</p> <p>591 Kcal 66g Proteínas 32g HC 19g Grasas</p>	<p>Guisado de costillas Salmón al horno  Guisantes con cebolla Lácteo </p> <p>772 Kcal 54g Proteínas 41g HC 44g Grasas</p>	<p>Arroz a la cubana Huevo a la plancha con pisto  Fruta</p> <p>809 Kcal 47g Proteínas 55g HC 47g Grasas</p>
<p>4ª</p> <p>Puré de espinacas Lomo adobado al horno Zanahoria con queso fresco  Fruta</p> <p>772 Kcal 64g Proteínas 24g HC 57g Grasas</p>	<p>Lentejas con chorizo  Pescadilla enharinada  Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta</p> <p>819 Kcal 58g Proteínas 28g HC 46g Grasas</p>	<p>Sopa de fideos con huevo   Pechuga de pollo empanada    Pisto   Lácteo </p> <p>647 Kcal 51g Proteínas 57g HC 23g Grasas</p>	<p>Macarrones con tomate Huevo duro  Brócoli con jamón serrano Fruta</p> <p>789 Kcal 56g Proteínas 79g HC 27g Grasas</p>	<p>Judías estofadas con arroz integral  Bacalao al horno con tomate  Champiñón a la plancha Fruta</p> <p>773 Kcal 63g Proteínas 56g HC 35g Grasas</p>
<p>5ª</p> <p>Fideuá de pescado    San Jacobo  Tomate con espárragos blancos Fruta</p> <p>889 Kcal 74g Proteínas 108g HC 18g Grasas</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo   Palitos de zanahoria y pepino Fruta</p> <p>739 Kcal 59g Proteínas 72g HC 20g Grasas</p>	<p>Arroz del senyoret con alubias blancas  Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta</p> <p>739 Kcal 51g Proteínas 78g HC 27g Grasas</p>	<p>Crema de calabaza Tortilla de patatas  Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta</p> <p>693 Kcal 48g Proteínas 54g HC 33g Grasas</p>	<p>Tallarines con tomate Lomo de caballa con lechuga, tomates cherry y cebolla  Lácteo </p> <p>682 Kcal 29g Proteínas 108g HC 13g Grasas</p>