



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA 4**

- Brócoli rehogado
- Filete de merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 676 H. Carb.: 82 g Prot.: 30 g Lip.: 26 g AGS: 3 g

**DÍA 11**

- Puré de zanahoria
- Tortilla de jamón con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 750 H. Carb.: 82 g Prot.: 26 g Lip.: 37 g AGS: 6 g

**DÍA 18**

- Judías verdes a la provenzal
- Tortilla de atún con patatas al vapor
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 746 H. Carb.: 88 g Prot.: 31 g Lip.: 31 g AGS: 5 g

**DÍA 25**

- Lombarda a la montañesa con manzana
- Merluza en salsa bilbaina con patatas
- Postre integral sin azúcares añadidos y pan (30 g)

Kcal.: 768 H. Carb.: 95 g Prot.: 25 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

**DÍA 5**

- Lentejas con verduras
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal.: 821 H. Carb.: 87 g Prot.: 47 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

**DÍA 12**

FESTIVO

**DÍA 19**

- Puré de verduras
- Merluza al horno con patatas
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 665 H. Carb.: 98 g Prot.: 28 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

**DÍA 26**

- Crema de calabacín
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 713 H. Carb.: 86 g Prot.: 30 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

**DÍA 6**

- Sopa de estrellas
- Salmón a la plancha con salsa de soja y ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 769 H. Carb.: 94 g Prot.: 36 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

**DÍA 13**

- Menestra de verduras
- Lomo de merluza en escabeche con tomate natural
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal.: 685 H. Carb.: 76 g Prot.: 31 g Lip.: 30 g AGS: 4 g

**DÍA 20**

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras (sin chorizo, sin panceta)
- Yogur desnatado y pan (30 g)

Kcal.: 708 H. Carb.: 100 g Prot.: 40 g Lip.: 18 g AGS: 5 g

**DÍA 27**

- Alubias blancas con verduras
- Filete de burger meat de ternera en salsa con zanahorias
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal.: 873 H. Carb.: 95 g Prot.: 46 g Lip.: 35 g AGS: 5 g

**DÍA 7**

- Alubias blancas con verduras
- Tortilla de calabacín con verduras
- Fruta y pan

Kcal.: 837 H. Carb.: 102 g Prot.: 35 g Lip.: 34 g AGS: 5 g

**DÍA 14**

- Garbanzos con hierbabuena
- Jamón asado en su jugo con verduras
- Manzana asada y pan (30 g)

Kcal.: 825 H. Carb.: 90 g Prot.: 35 g Lip.: 36 g AGS: 3 g

**DÍA 21**

- Guisantes salteados con jamón
- Bitoques de burger meat de ternera con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 762 H. Carb.: 83 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

**DÍA 28**

- Espinacas y zanahorias a la casera
- Merluza con aceitunas negras y ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 732 H. Carb.: 77 g Prot.: 28 g Lip.: 36 g AGS: 4 g

**DÍA 1**

- Garbanzos con verduras
- Jamón braseado con zanahoria
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal.: 801 H. Carb.: 101 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

**DÍA 8**

- Judías verdes rehogadas
- Caella en salsa verde con ensalada
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal.: 728 H. Carb.: 72 g Prot.: 42 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

**DÍA 15**

- Sopa de verduras juliana con fideos
- Filete de merluza a la mediterránea y ensalada
- Fruta al natural y pan (30 g)

Kcal.: 717 H. Carb.: 92 g Prot.: 31 g Lip.: 26 g AGS: 4 g

**DÍA 22**

- Lentejas con verduras
- Pollo asado con verduras
- Yogur desnatado y pan (30 g)

Kcal.: 813 H. Carb.: 90 g Prot.: 46 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

**DÍA 29**

- Garbanzos con verduras
- Tortilla de zanahoria, calabacín y cebolla con ensalada
- Fruta al natural y pan (60 g)

Kcal.: 760 H. Carb.: 90 g Prot.: 31 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

**CONTROL DE LOS HIDRATOS DE CARBONO DEL MENÚ:** El control de los hidratos de carbono es esencial para mantener la glucemia dentro de la normalidad. Por ello, en el diseño del menú se han mantenido los hidratos de carbono a lo largo de la semana entre **80-100 g**. Los días en que los hidratos de carbono se encuentren por encima o por debajo de lo deseado se podrá ajustar la cantidad modificando la ingesta de pan, teniendo en cuenta que 10 g de pan aportan alrededor de 5 g de hidratos de carbono.



Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011. La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.