



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA 4**

- Brócoli rehogado
- Filete de merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada
- Fruta y pan

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 y pan

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 y pan

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 bilbaína con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 626 H. Carb.: 84 g Prot.: 29 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

**DÍA 5**

- Crema de puerros
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 710 H. Carb.: 76 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g AGS: 6 g

**DÍA 12**

FESTIVO

**DÍA 19**

- Puré de verduras
- Merluza al horno con patatas
- Fruta y pan

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 y pan

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

**DÍA 6**

- Espinacas con zanahorias a la casera
- Salmón a la plancha con salsa de soja y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 756 H. Carb.: 73 g Prot.: 32 g Lip.: 38 g AGS: 5 g

**DÍA 13**

- Menestra de verduras
- Lomo de merluza en escabeche con tomate natural
- Yogur desnatado y pan

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

**DÍA 20**

- Repollo al ajoarriero
- Pavo guisado con champiñones
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 679 H. Carb.: 64 g Prot.: 36 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

**DÍA 27**

- Menestra de verduras
- Filete de burguer meat de ternera en salsa con zanahorias
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 765 H. Carb.: 75 g Prot.: 38 g Lip.: 35 g AGS: 5 g

**DÍA 7**

- Ensalada de hortalizas, lollo rosso, tomate y queso fresco
- Tortilla de calabacín con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 702 H. Carb.: 66 g Prot.: 27 g Lip.: 37 g AGS: 8 g

**DÍA 14**

- Coliflor rehogada
- Jamón asado en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 713 H. Carb.: 76 g Prot.: 31 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

**DÍA 21**

- Guisantes salteados con jamón
- Bitoques de burguer meat de ternera con ensalada
- Fruta y pan

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 y pan

Kcal: 732 H. Carb.: 77 g Prot.: 28 g Lip.: 36 g AGS: 6 g

**DÍA 1**

- Acelgas y láminas de zanahoria salteadas con calabacín
- Jamón braseado con zanahorias
- Fruta y pan

Kcal: 776 H. Carb.: 80 g Prot.: 30 g Lip.: 38 g AGS: 5 g

**DÍA 8**

- Judías verdes rehogadas
- Caella en salsa verde con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 740 H. Carb.: 81 g Prot.: 37 g Lip.: 31 g AGS: 4 g

**DÍA 15**

- Sopa de verduras juliana con fideos
- Filete de merluza a la mediterránea y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 790 H. Carb.: 109 g Prot.: 36 g Lip.: 25 g AGS: 4 g

**DÍA 22**

- Ensalada de lechuga, maíz, jamón york y mozzarella
- Pollo asado con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 759 H. Carb.: 92 g Prot.: 35 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

**DÍA 29**

- Coliflor rehogada
- Tortilla de zanahoria, calabacín y cebolla con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 672 H. Carb.: 69 g Prot.: 24 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

