



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA 4**

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

Kcal: 690 H. Carb.: 81 g Prot.: 22 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

**DÍA 18**

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

Kcal: 701 H. Carb.: 88 g Prot.: 26 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

**DÍA 25**

- Lombarda a la montañesa con manzana sin sal
- Merluza salsa bilbaina sin sal con patatas sin sal
- 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 sin sal
- Filete de pollo a la plancha sin sal 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 sin sal
- Merluza al horno con patatas sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

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

**DÍA 26**

- Crema de calabacín sin sal
- Pollo al ajillo sin sal 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 sin sal
- Ragout de pavo guisado con verduras sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 727 H. Carb.: 97 g Prot.: 38 g Lip.: 22 g AGS: 5 g

**DÍA 13**

- Menestra de verduras sin sal
- Lomo de merluza en escabeche sin sal 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 fideos sin sal
- Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras sin sal (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 sin sal
- Filete de burger meat de ternera en salsa con zanahorias sin sal
- 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 sin sal
- Tortilla de calabacín sin sal con verduras sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

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

**DÍA 14**

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

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

**DÍA 21**

- Guisantes rehogados sin sal
- Bitoques de burger meat de ternera sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 792 H. Carb.: 104 g Prot.: 41 g Lip.: 25 g AGS: 4 g

**DÍA 28**

- Espinacas y zanahorias a la casera sin sal
- Merluza con aceitunas negras sin sal 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 sin sal
- Jamón braseado con zanahoria sin sal
- 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 sin sal
- Caella en salsa verde sin sal 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 sin sal
- Filete de merluza a la mediterránea sin sal y ensalada
- Fruta al natural y pan (30 g)

Kcal: 642 H. Carb.: 81 g Prot.: 29 g Lip.: 24 g AGS: 4 g

**DÍA 22**

- Lentejas con verduras sin sal
- Pollo asado con verduras sin sal
- 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 sin sal
- Tortilla de zanahoria, calabacín y cebolla sin sal con ensalada
- Fruta al natural y pan (60 g)

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

