



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### DÍA 7

- Brócoli rehogado sin sal
- Merluza salsa bilbaina con patatas sin sal
- Postre integral sin azúcares añadidos y pan (30 g)

Kcal: 793 H. Carb.: 91 g Prot.: 31 g Lip.: 34 g

### DÍA 14

- Lentejas con verduras sin sal
- Lomo de merluza al horno con patatas al vapor sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (30 g)

Kcal: 712 H. Carb.: 97 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g

### DÍA 21

- Coliflor rehogada sin sal
- Tortilla francesa sin sal con ensalada
- Manzana asada y pan (60 g)

Kcal: 736 H. Carb.: 75 g Prot.: 23 g Lip.: 38 g

### DÍA 28

- Crema de verduras sin sal
- Huevos en salsa cazadora sin sal y ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 743 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Lip.: 35 g

### DÍA 1

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

Kcal: 671 H. Carb.: 100 g Prot.: 31 g Lip.: 18 g

### DÍA 8

- Puré de zanahoria sin sal
- Pollo al ajillo sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 730 H. Carb.: 90 g Prot.: 30 g Lip.: 29 g

### DÍA 15

- Gazpacho andaluz sin sal con guarnición
- Pollo a la plancha sin sal con puré de patata sin sal
- Yogur desnatado y pan (30 g)

Kcal: 830 H. Carb.: 90 g Prot.: 38 g Lip.: 35 g

### DÍA 22

- Crema de puerros sin sal
- Filete de burger meat de ternera en salsa sin sal con patatas al vapor sin sal
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal: 740 H. Carb.: 97 g Prot.: 39 g Lip.: 22 g

### DÍA 29

- Lentejas con verduras sin sal
- Jamón braseado con zanahoria sin sal y ensalada
- Yogur desnatado y pan (60 g)

Kcal: 778 H. Carb.: 90 g Prot.: 45 g Lip.: 28 g

### DÍA 2

- 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

### DÍA 9

- 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

### DÍA 16

- Guiso de patatas con verduras sin sal
- Tortilla francesa sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 779 H. Carb.: 93 g Prot.: 30 g Lip.: 34 g

### DÍA 23

- Judías verdes a la provenzal sin sal
- Ragout de ternera con verduras sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 757 H. Carb.: 84 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g

### DÍA 30

- Guisantes caldosos con huevo duro sin sal
- Bitoques de burger meat de ternera a la plancha sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 742 H. Carb.: 86 g Prot.: 40 g Lip.: 28 g

### DÍA 3

- Gazpacho andaluz sin sal con guarnición
- Bitoques de burger meat de ternera sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (60 g)

Kcal: 736 H. Carb.: 83 g Prot.: 33 g Lip.: 31 g

### DÍA 10

- 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

### DÍA 17

- Sopa de fideos sin sal
- Redondo de pavo asado con zanahorias sin sal
- Fruta (no plátano) y pan (30 g)

Kcal: 720 H. Carb.: 89 g Prot.: 35 g Lip.: 26 g

### DÍA 24

- Alubias blancas con verduras sin sal
- Pollo asado a las finas hierbas sin sal con ensalada
- Fruta (no plátano) y pan (30 g)

Kcal: 778 H. Carb.: 90 g Prot.: 38 g Lip.: 31 g

### DÍA 4

- 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

### DÍA 11

- 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

### DÍA 18

- Acelgas salteadas con champiñones sin sal
- Filete de merluza a la plancha con perejil sin sal y arroz blanco sin sal
- Yogur desnatado y pan (30 g)

Kcal: 709 H. Carb.: 92 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g

### DÍA 25

- Sopa de verduras a la juliana sin sal
- Lomo de merluza en salsa de laurel y cebolla sin sal con ensalada
- Fruta al natural y pan (60 g)

Kcal: 654 H. Carb.: 87 g Prot.: 27 g Lip.: 22 g

