

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>DÍA 4</b><br/> <b>A.</b> Tallarines con bacon y tomate Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensalada<br/>                     Kcal: 832 H. Carb.: 107 g Prot.: 33 g Lip.: 32 g AGS: 6 g<br/> <b>B.</b> Brócoli rehogado Magro de cerdo a la mostaza con cebolla perla<br/>                     Kcal: 691 H. Carb.: 71 g Prot.: 34 g Lip.: 30 g AGS: 5 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p> | <p><b>DÍA 5</b><br/> <b>A.</b> Lentejas con verduras y chorizo Croquetas de jamón con ensalada<br/>                     Kcal: 987 H. Carb.: 132 g Prot.: 30 g Lip.: 39 g AGS: 8 g<br/> <b>B.</b> Crema de puerros Filete de pollo a la plancha con ensalada<br/>                     Kcal: 837 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 35 g AGS: 9 g<br/>                     Arroz con leche y pan (opción A y B)</p> | <p><b>DÍA 6</b><br/> <b>A.</b> Sopa de estrellas Salmón a la plancha con salsa de soja y ensalada<br/>                     Kcal: 769 H. Carb.: 94 g Prot.: 36 g Lip.: 29 g AGS: 4 g<br/> <b>B.</b> Espinacas con zanahorias a la casera Ragout de pavo guisado con verduras<br/>                     Kcal: 715 H. Carb.: 76 g Prot.: 35 g Lip.: 30 g AGS: 4 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>          | <p><b>DÍA 7</b><br/> <b>A.</b> Alubias blancas con verduras Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada<br/>                     Kcal: 915 H. Carb.: 111 g Prot.: 29 g Lip.: 42 g AGS: 8 g<br/> <b>B.</b> Ensalada de hortalizas, lollo rosso, tomate y queso fresco Lacón a la gallega con cachelos<br/>                     Kcal: 710 H. Carb.: 86 g Prot.: 36 g Lip.: 26 g AGS: 6 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p> | <p><b>DÍA 1</b><br/> <b>A.</b> Garbanzos con verduras Jamón braseado con zanahorias<br/>                     Kcal: 801 H. Carb.: 101 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 4 g<br/> <b>B.</b> Acelgas y láminas de zanahoria salteadas con calabacín Pudín de huevo y pescado con salsa rosa<br/>                     Kcal: 802 H. Carb.: 70 g Prot.: 29 g Lip.: 46 g AGS: 11 g<br/>                     Fruta al natural y pan (opción A y B)</p> |
| <p><b>DÍA 11</b><br/> <b>A.</b> Puré de zanahoria Tortilla de patata con pimientos<br/>                     Kcal: 902 H. Carb.: 103 g Prot.: 26 g Lip.: 44 g AGS: 7 g<br/> <b>B.</b> Lentejas castellanas Salchichas frescas con pimientos<br/>                     Kcal: 998 H. Carb.: 101 g Prot.: 37 g Lip.: 50 g AGS: 12 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>  | <p><b>DÍA 12</b><br/>                     FESTIVO</p>   | <p><b>DÍA 13</b><br/> <b>A.</b> Arroz a la milanesa con queso Lomo de merluza empanada con tomate natural<br/>                     Kcal: 889 H. Carb.: 108 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g AGS: 6 g<br/> <b>B.</b> Menestra de verduras Albóndigas (burger meat mixta) con tomate y patatas<br/>                     Kcal: 901 H. Carb.: 95 g Prot.: 41 g Lip.: 41 g AGS: 7 g<br/>                     Yogur y pan (opción A y B)</p> | <p><b>DÍA 14</b><br/> <b>A.</b> Garbanzos con hierbabuena Jamón asado en su jugo con verduras<br/>                     Kcal: 897 H. Carb.: 106 g Prot.: 37 g Lip.: 36 g AGS: 5 g<br/> <b>B.</b> Coliflor rehogada Huevos rellenos con mahonesa sobre lechuga juliana<br/>                     Kcal: 878 H. Carb.: 79 g Prot.: 33 g Lip.: 48 g AGS: 6 g<br/>                     Manzana asada y pan (opción A y B)</p>   | <p><b>DÍA 8</b><br/> <b>A.</b> Judías verdes rehogadas Filete ruso en salsa con patatas fritas<br/>                     Kcal: 889 H. Carb.: 97 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g AGS: 6 g<br/> <b>B.</b> Macarrones con calabacín, tomate natural y aceitunas negras Caella en salsa verde con ensalada<br/>                     Kcal: 921 H. Carb.: 113 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g AGS: 6 g<br/>                     Yogur y pan (opción A y B)</p>  |
| <p><b>DÍA 18</b><br/> <b>A.</b> Judías verdes a la provenzal Callos a la madrileña con patatas dado<br/>                     Kcal: 893 H. Carb.: 112 g Prot.: 41 g Lip.: 33 g AGS: 4 g<br/> <b>B.</b> Arroz con verduras especiado Tortilla de atún con patatas al vapor<br/>                     Kcal: 922 H. Carb.: 139 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 5 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>                         | <p><b>DÍA 19</b><br/> <b>A.</b> Macarrones con queso y salsa de tomate Bacalao a la romana con ensalada<br/>                     Kcal: 814 H. Carb.: 114 g Prot.: 34 g Lip.: 27 g AGS: 3 g<br/> <b>B.</b> Puré de verduras Cinta de Sajonia con ensalada<br/>                     Kcal: 775 H. Carb.: 86 g Prot.: 28 g Lip.: 27 g AGS: 8 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>              | <p><b>DÍA 20</b><br/> <b>A.</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo con morcillo y verduras<br/>                     Kcal: 938 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g AGS: 8 g<br/> <b>B.</b> Repollo al ajoarriero Pavo guisado con champiñones<br/>                     Kcal: 734 H. Carb.: 75 g Prot.: 34 g Lip.: 33 g AGS: 4 g<br/>                     Natillas y pan (opción A y B)</p>                            | <p><b>DÍA 21</b><br/> <b>A.</b> Guisantes salteados con jamón Filete de burger meat mixto casero a la plancha con patatas al vapor<br/>                     Kcal: 808 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 27 g AGS: 5 g<br/> <b>B.</b> Patatas huertanas Dados de calamar a la marinera con ensalada<br/>                     Kcal: 784 H. Carb.: 110 g Prot.: 35 g Lip.: 34 g AGS: 3 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>                  | <p><b>DÍA 22</b><br/> <b>A.</b> Lentejas con verduras Huevos con bechamel empanados y ensalada<br/>                     Kcal: 913 H. Carb.: 93 g Prot.: 39 g Lip.: 44 g AGS: 9 g<br/> <b>B.</b> Ensalada de lechuga, maíz, jamón york y mozzarella Pollo asado con verduras<br/>                     Kcal: 768 H. Carb.: 82 g Prot.: 39 g Lip.: 32 g AGS: 6 g<br/>                     Yogur y pan (opción A y B)</p>                      |
| <p><b>DÍA 25</b><br/> <b>A.</b> Espirales con tomate Albóndigas (burger meat mixta) con verduras<br/>                     Kcal: 889 H. Carb.: 117 g Prot.: 35 g Lip.: 32 g AGS: 4 g<br/> <b>B.</b> Lombarda a la montañesa con manzana Merluza en salsa bilbaina con patatas<br/>                     Kcal: 853 H. Carb.: 110 g Prot.: 27 g Lip.: 33 g AGS: 3 g<br/>                     Postre dulce y pan (opción A y B)</p>              | <p><b>DÍA 26</b><br/> <b>A.</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas<br/>                     Kcal: 811 H. Carb.: 107 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 6 g<br/> <b>B.</b> Espaguetis con queso azul Tortilla de ajetes con ensalada<br/>                     Kcal: 828 H. Carb.: 100 g Prot.: 30 g Lip.: 36 g AGS: 10 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>                   | <p><b>DÍA 27</b><br/> <b>A.</b> Alubias blancas con chorizo Empanadillas de atún con ensalada<br/>                     Kcal: 917 H. Carb.: 115 g Prot.: 31 g Lip.: 38 g AGS: 8 g<br/> <b>B.</b> Menestra de verduras Filete de burger meat de ternera en salsa con zanahorias<br/>                     Kcal: 795 H. Carb.: 74 g Prot.: 38 g Lip.: 38 g AGS: 7 g<br/>                     Yogur y pan (opción A y B)</p>        | <p><b>DÍA 28</b><br/> <b>A.</b> Paella de arroz, verduras, magro y marisco Merluza con aceitunas negras y ensalada<br/>                     Kcal: 889 H. Carb.: 116 g Prot.: 33 g Lip.: 35 g AGS: 5 g<br/> <b>B.</b> Espinacas y zanahorias a la casera Filete de pollo con salsa de champiñones<br/>                     Kcal: 611 H. Carb.: 65 g Prot.: 33 g Lip.: 25 g AGS: 7 g<br/>                     Fruta y pan (opción A y B)</p>                     | <p><b>DÍA 29</b><br/> <b>A.</b> Garbanzos con verduras Huevos cocidos con pisto de verduras<br/>                     Kcal: 730 H. Carb.: 95 g Prot.: 32 g Lip.: 26 g AGS: 5 g<br/> <b>B.</b> Coliflor rehogada Jamón a la gallega con cachelos<br/>                     Kcal: 704 H. Carb.: 95 g Prot.: 34 g Lip.: 23 g AGS: 3 g<br/>                     Fruta al natural y pan (opción A y B)</p>  |

