

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 6 <ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahoria sin sal Tortilla de calabacín y pimiento rojo sin sal con ensalada Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 708 H. Carb.: 84 g Prot.: 23 g Lip.: 32 g AGS: 6 g	DÍA 7 <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras sin sal Merluza con aceitunas negras sin sal y ensalada Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 742 H. Carb.: 75 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g AGS: 4 g	DÍA 1 <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas con verduras sin sal Tortilla francesa sin sal con ensalada Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 781 H. Carb.: 83 g Prot.: 37 g Lip.: 35 g AGS: 6 g	DÍA 2 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas sin sal Muslos de pollo al limón sin sal con ensalada Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 733 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g AGS: 3 g	DÍA 3 <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos rehogados y sin sal Lomo de merluza mediterránea sin sal con ensalada Fruta al natural y pan (60 g) Kcal: 774 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 26 g AGS: 3 g
DÍA 13 <ul style="list-style-type: none"> Guisantes rehogados sin sal Merluza encebollada con champiñones sin sal y ensalada Manzana asada y pan (60 g) Kcal: 725 H. Carb.: 90 g Prot.: 29 g Lip.: 27 g AGS: 3 g	DÍA 14 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con zanahorias sin sal Tortilla francesa sin sal con tomate natural Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 725 H. Carb.: 88 g Prot.: 30 g Lip.: 29 g AGS: 5 g	DÍA 8 <ul style="list-style-type: none"> Patatas con verduras y huevo sin sal Filete de pollo a la plancha sin sal con ensalada Fruta (no plátano) y pan (30 g) Kcal: 736 H. Carb.: 85 g Prot.: 33 g Lip.: 31 g AGS: 5 g	DÍA 9 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras sin sal Merluza en sanfaina sin sal y ensalada Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 765 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 27 g AGS: 3 g	DÍA 10 <ul style="list-style-type: none"> Repollo rehogado sin sal Ragout de pavo con verduras sin sal Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 753 H. Carb.: 80 g Prot.: 31 g Lip.: 35 g AGS: 5 g
DÍA 20 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras sin sal Lomo de merluza en salsa de pimientos sin sal con patatas al vapor sin sal Fruta (no plátano) y pan (30 g) Kcal: 681 H. Carb.: 94 g Prot.: 32 g Lip.: 21 g AGS: 2 g	DÍA 21 <ul style="list-style-type: none"> Brócoli rehogado sin sal Filete de pollo en salsa de espárragos sin sal con arroz sin sal Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 845 H. Carb.: 96 g Prot.: 47 g Lip.: 32 g AGS: 8 g	DÍA 15 <ul style="list-style-type: none"> Crema reina de puerros sin sal Bitoques de burguer meat de ternera a la plancha sin sal con ensalada Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 735 H. Carb.: 81 g Prot.: 40 g Lip.: 29 g AGS: 6 g	DÍA 16 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor al ajoarriero sin sal Redondo de pavo asado con verduras sin sal Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 723 H. Carb.: 82 g Prot.: 34 g Lip.: 30 g AGS: 3 g	DÍA 17 <ul style="list-style-type: none"> Patatas con verduras sin sal Filete de pollo a la plancha sin sal con ensalada Gelatina sin azúcar y pan (60g) Kcal: 733 H. Carb.: 86 g Prot.: 33 g Lip.: 28 g AGS: 4 g
DÍA 27 <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras sin sal Pollo al ajillo sin sal con ensalada Fruta (no plátano) y pan (60 g) Kcal: 716 H. Carb.: 86 g Prot.: 30 g Lip.: 28 g AGS: 4 g	DÍA 28 <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas sin sal Lomo de merluza al horno con patatas sin sal Postre integral sin azúcares añadidos y pan (60 g) Kcal: 777 H. Carb.: 95 g Prot.: 30 g Lip.: 32 g AGS: 9 g	DÍA 29 <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con verduras sin sal Tortilla francesa sin sal con ensalada Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 782 H. Carb.: 88 g Prot.: 31 g Lip.: 36 g AGS: 5 g	DÍA 30 <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras sin sal Muslos de pollo asados al limón sin sal con ensalada Fruta al natural y pan (60 g) Kcal: 743 H. Carb.: 85 g Prot.: 33 g Lip.: 31 g AGS: 4 g	DÍA 24 <ul style="list-style-type: none"> Coles de bruselas y zanahoria baby sin sal Bitoques de burguer meat de ternera a la plancha en salsa sin sal con ensalada Yogur desnatado y pan (60 g) Kcal: 704 H. Carb.: 71 g Prot.: 37 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

