



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 6

- 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 13

- 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 20

- 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 27

- 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 7

- 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 14

- 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 21

- 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 28

- 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 1

- 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 8

- 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 15

- Crema reina de puerros sin sal
- Bitoques de burger 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 22

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

Kcal: 744 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Lip.: 35 g AGS: 7 g

DÍA 29

- 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 2

- 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 9

- 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 16

- 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 23

- Sopa de fideos sin sal
- Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras sin sal (sin chorizo, sin panceta)
- Fruta (no plátano) y pan (30 g)

Kcal: 701 H. Carb.: 108 g Prot.: 34 g Lip.: 17 g AGS: 4 g

DÍA 30

- 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 3

- 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 10

- 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 17

- 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 24

- Coles de bruselas y zanahoria baby sin sal
- Bitoques de burger 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

