

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Semana 1		7		8		9					
<b>Kcalorías – 640</b>											
Proteínas –	27,7g			Sopa de fideos	Puré de verduras		Judías verdes con tomate				
Grasas –	22,6g			Tortilla de calabacín con ensalada variada	Albóndigas de ternera en salsa jardinera con zanahoria baby		Merluza a la vasca con huevo y espárragos				
Hidratos -	75,9g			Fruta	Yogur		Fruta				
Semana 2		12		13		14		15		16	
<b>Kcalorías – 694</b>											
Proteínas –	30,8g	Paella valenciana	Sopa de lluvia	Acelgas rehogadas	Salteado verde: brócoli, coles, judías verdes	Canelones de carne con bechamel					
Grasas –	27,9g	Jamón york villaroy con ensalada vegetal	Ragout de pollo con pisto manchego	Merluza al vapor con patatas dado	Carrilleras de cerdo guisadas con arroz integral	Palometa en salsa de tomate					
Hidratos -	74,9g	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta					
Semana 3		19		20		21		22		23	
<b>Kcalorías – 675</b>											
Proteínas –	34,4g	Crema de espinacas	Coditos de pasta con atún y verduras	Arroz tres delicias	Sopa de fideos	Marmitako de pescado					
Grasas –	23,7g	Ternera asada en su jugo con patatas fritas	Revuelto de champiñones salteados	Bacalao empanado con zanahoria cocida	Salchichas en salsa de mostaza con repollo rehogado	Filete de pollo a la plancha con judías verdes salteadas					
Hidratos -	76,8g	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta					
Semana 4		26		27		28		29		30	
<b>Kcalorías – 612</b>											
Proteínas –	26g	Macarrones integrales a la napolitana	Arroz con pollo y verduras	Porrusalda	Crema de verduras	Sopa minestrone					
Grasas –	20,5g	Filete de Sajonia en salsa con parmentier	Merluza en salsa marinera con zanahoria cocida	Tortilla francesa con calabacín dado	Pollo en salsa de curry con arroz pilaf	Filetes rusos en salsa suave de queso con patatas duquesa					
Hidratos -	75,5g	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta					

Los ingredientes que componen los menús **NO** contienen legumbres.