

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

Cumpliendo la normativa vigente, informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su respectiva ficha de elaboración actualizada, en la que constan los ingredientes y se identifican los alérgenos

