

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Semana 1		7		8		9					
Kcalorías – 640 Proteínas – 27,7g Grasas – 22,6g Hidratos - 75,9g			Sopa de fideos Lenguado al vapor con ensalada variada Fruta	Puré de legumbre Albóndigas de ternera en salsa jardinera con zanahoria baby Yogur	Judías verdes con tomate Merluza a la vasca con guisantes y espárragos Fruta						
Semana 2		12		13		14		15		16	
Kcalorías – 694 Proteínas – 30,8g Grasas – 27,9g Hidratos - 74,9g	Paella valenciana Filetes rusos a la plancha con ensalada vegetal Fruta	Sopa de fideos Ragout de pollo con pisto manchego Fruta	Lentejas guisadas con chorizo Merluza al vapor con patatas dado Fruta	Salteado verde: brócoli, coles, guisantes, judías verdes Carrilleras de cerdo guisadas con arroz integral Yogur	Macarrones con champiñones y verdura Palometa en salsa de tomate Fruta						
Semana 3		19		20		21		22		23	
Kcalorías – 675 Proteínas – 34,4g Grasas – 23,7g Hidratos - 76,8g	Crema de espinacas Ternera asada en su jugo con patatas fritas Fruta	Espirales de pasta con atún y verduras Hamburguesa de ave en salsa con champiñones Fruta	Arroz tres delicias Bacalao al horno con zanahoria cocida Fruta	Sopa de fideos con garbanzos Salchichas en salsa de mostaza con repollo rehogado Yogur	Marmitako de pescado Filete de pollo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta						
Semana 4		26		27		28		29		30	
Kcalorías – 612 Proteínas – 26g Grasas – 20,5g Hidratos - 75,5g	Macarrones a la napolitana Filete de Sajonia en salsa con parmentier Fruta	Alubias pintas guisadas Merluza en salsa marinera con menestra de verduras Fruta	Porrusalda Ternera a la plancha con calabacín dado Fruta	Crema de verduras Pollo en salsa de curry con arroz pilaf Yogur	Sopa minestrone Filetes rusos en salsa con patatas duquesa Fruta						

Los ingredientes que componen los menús **NO** contienen huevo