

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Semana 1		7		8		9					
<b>Kcalorías – 640</b> Proteínas – 27,7g Grasas – 22,6g Hidratos - 75,9g				Sopa de fideos Tortilla de calabacín con ensalada variada Fruta	Puré de legumbre Albóndigas de ternera en salsa jardinera con zanahoria baby Yogur de soja	Judías verdes con tomate Merluza a la vasca con guisantes, huevo y espárragos Fruta					
Semana 2		12		13		14		15		16	
<b>Kcalorías – 694</b> Proteínas – 30,8g Grasas – 27,9g Hidratos - 74,9g		Paella valenciana Filetes rusos a la plancha con ensalada vegetal Fruta	Sopa de lluvia 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 de soja	Macarrones con champiñones y verdura Palometa en salsa de tomate Fruta					
Semana 3		19		20		21		22		23	
<b>Kcalorías – 675</b> Proteínas – 34,4g Grasas – 23,7g Hidratos - 76,8g		Crema de espinacas Ternera asada en su jugo con patatas fritas Fruta	Coditos de pasta con atún y verduras Revuelto de jamón y champiñones salteados 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 de soja	Marmitako de pescado Filete de pollo a la plancha con judías verdes salteadas Fruta					
Semana 4		26		27		28		29		30	
<b>Kcalorías – 612</b> 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 Tortilla francesa con calabacín dado Fruta	Crema de verduras Pollo en salsa de curry con arroz pilaf Yogur de soja	Sopa minestrone Filetes rusos en salsa con patatas duquesa Fruta					

Los ingredientes que componen los menús **NO** contienen ni leche, ni lactosa, ni proteína láctea.