

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Semana 1		7		8		9					
Kcalorías – 640											
Proteínas –	27,7g			Sopa de fideos	Puré de legumbre		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 guisantes, huevo y espárragos				
Hidratos -	75,9g			Fruta	Fruta		Fruta				
Semana 2		12		13		14		15		16	
Kcalorías – 694											
Proteínas –	30,8g	Paella valenciana	Sopa de fideos	Lentejas guisadas con chorizo	Salteado verde: brócoli, coles, guisantes, judías verdes	Macarrones con champiñones y verdura					
Grasas –	27,9g	Huevos revueltos 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	Fruta	Fruta					
Semana 3		19		20		21		22		23	
Kcalorías – 675											
Proteínas –	34,4g	Crema de espinacas	Espirales de pasta con atún y verduras	Arroz tres delicias	Sopa de fideos con garbanzos	Marmitako de pescado					
Grasas –	23,7g	Ternera asada en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevos y champiñones	Bacalao al horno 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	Fruta	Fruta					
Semana 4		26		27		28		29		30	
Kcalorías – 612											
Proteínas –	26g	Macarrones a la napolitana	Alubias pintas guisadas	Porrusalda	Crema de verduras	Sopa minestrone					
Grasas –	20,5g	Filete de Sajonia en salsa con parmentier	Merluza en salsa marinera con menestra de verduras	Tortilla francesa con calabacín dado	Pollo en salsa de curry con arroz pilaf	Filetes rusos en salsa con patatas dado					
Hidratos -	75,5g	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					

Los ingredientes que componen los menús **NO** contienen ni gluten, ni soja ni lácteos.