

Menú semana 30/10/17-03/11/17

Lunes 30	Martes 31	Jueves 02	Viernes 03
Macarrones al gratén	Acelgas con patata salteadas con bacón	Garbanzos pintos	Arroz con salsa de tomate
Colitas de rape en salsa verde	Pechuga rebozada con avena y tomates aliñados	Tortilla de patata y ensalada	Pizza Margarita y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 697 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 102gr

Menú semana 06/11/17-10/11/17

Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Espaguetis con nata y nueces	Judías verdes con patatas	Lentejas estofadas	Arroz Milanesa	Crema de patatas y puerros con parmesano
Bacalao gratinado y ensalada	Pavo con salsa de manzana	Albóndigas de merluza en salsa verde	Salchichas de pollo y ensalada	Escalopa de ternera con tomates en aliño
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Puding de coco
Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 13/11/17-17/11/17

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Coliflor con bechamel	Sopa de pollo	Judías blancas estofadas	Arroz con costilla	Fideuá
Pechuga de pollo con aceite de orégano y ensalada	Lomo rebozado y ensalada de pepino	Huevos escalfados	Cazón con tomate	Hamburguesas de pavo y tomates aliñados
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 97gr

Menú semana 20/11/17-24/11/17

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Guisantes salteados con patatitas y bacon	Sopa de pescado	Lasaña de verduras	Brócoli con patatas	Arroz tres delicias
Merluza a la romana con ensalada	Ternera asada con puerros y zanahoria	Croquetas de jamón y ensalada	Varitas de atún con salsa de tomate	Pollo al limón y juliana de lechugas
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate
Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr



Menú semana 27/11/17-01/12/17

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 01
Macarrones Napolitana	Crema de lentejas con picatostes	Arroz con salsa de tomate	Sopa de pollo	Patatas a la marinera
Roti de pavo en salsa de ciruelas	Tortilla de calabacín y ensalada	Guiso de magro y rodajas de pepino con maíz	Bacalao a la romana y ensalada con remolacha	Albóndigas de ternera con tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 702 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 696 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 97gr