

Menú semana 02/10/17-06/10/17

| Lunes 02 | Martes 03 | Miércoles 04 | Jueves 05 | Viernes 06 |
|--|--|--|--|--|
| Ensalada de arroz | Lentejas Castellana | Judías verdes con patata | Espaguetis salteados con calabacín y queso | Patatas marinera |
| Longaniza asada con ensalada | Huevos gratinados y ensalada | Ternera asada con champiñones | Bacalao con tomate | Pollo asado y ensalada |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Fruta | Yogurt | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 696 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 98gr | Energía: 701 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 94gr | Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 98gr | Energía: 698 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 99gr | Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 98gr |

Menú semana 09/10/17-11/10/17

| Lunes 09 | Martes 10 | Miércoles 11 |
|--|--|--|
| Espirales salteados con cebolla, judías verdes y bacon | Garbanzos en salsita | Brócoli con patatas |
| Hamburguesas de pavo y ensalada | Cazón en adobo y ensalada | Lomo rebozado y tomates aliñados |
| Pan | Pan | Pan |
| Fruta | Yogurt | Fruta |
| Energía: 699 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr | Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 94gr | Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 98gr |

Menú semana 16/10/17-20/10/17

| Lunes 16 | Martes 17 | Miércoles 18 | Jueves 19 | Viernes 20 |
|--|--|--|--|--|
| Tallarines a la carbonara | Crema de calabacín | Arroz con salsa de tomate | Judías blancas con sepia | Sopa de pescado |
| Merluza a la romana y ensalada | Albóndigas de ternera con tomate | Pechugas de pollo al curry y ensalada | Buñuelos de bacalao y ensalada | Magro de cerdo estofado |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr | Energía: 689 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 96gr | Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 98gr | Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 95gr | Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 37gr. Hidratos de carbono: 94gr |

Menú semana 23/10/17-27/10/17

| Lunes 23 | Martes 24 | Miércoles 25 | Jueves 26 | Viernes 27 |
|--|--|--|--|--|
| Menestra | Lentejas castellana | Crema de calabaza | Lasaña Boloñesa | Arroz al horno con boniatos y frutos secos |
| Pollo al chilindrón y ensalada | Lenguado al horno y ensalada | Redondo de pavo en salsa de almendras | Huevos rellenos con atún y ensalada | Lomo en salsa de castañas |
| Pan | Pan | Pan | Pan | Pan |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Natillas |
| Energía: 697 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 94gr | Energía: 700 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr | Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 98gr | Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 96gr | Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr |