

Menú semana 08/01/18-12/01/18

Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Espaguetis napolitana	Judías blancas estofadas	Crema de verduras	Arroz a la cubana	Judías verdes con patata
Lomo al ajillo con ensalada	Tortilla de patata con tomate	Pechuga rebozada y ensalada	Merluza en salsa verde y ensalada	Fricandó de ternera con champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 735 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 43gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 82gr	Energía: 713 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 740 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 15/01/18-19/01/18

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Guisantes salteados	Sopa de pescado	Arroz milanesa	Garbanzos en salsa	Tallarines Carbonara
Longaniza al horno y ensalada	Pollo asado con ciruelas	Colitas de rape al horno	Croquetas de atún con tomates, pepino y olivas	Bacalao con tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas	Fruta
Energía: 757 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 720 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 93gr	Energía: 755 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

Menú semana 22/01/18-26/01/18

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Macarrones con atún	Brazo gitano de patata	Lentejas Castellana	Brócoli con patatas	Paella
Hamburguesas de pollo y ensalada	Cazón en adobo y ensalada	Huevos escalfados en tomate y zanahoria	Escalope de ternera y ensalada	Lomo de cerdo a la naranja
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Yogurt	Fruta	Bizcocho con manzana
Energía: 755 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 753 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 91gr	Energía: 750 kcal. Grasas: 24gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 789 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 29/01/18-02/02/18

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 01	Viernes 02
Sopa de cocido con picadillo de huevo duro	Judías blancas salteadas	Arroz a la cazuela	Judías verdes con patatas	Lasaña de verduritas
Pavo al horno en salsa de zanahoria, cebolla y laurel	Merluza a la romana con ensalada	Chuletas de Gerona en tomate con ensalada	Ternera en salsa de champiñones	Varitas de cazón con ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 725 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 43gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 743 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 752 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 95gr