

**Menú semana 08/01/19-11/01/19**

<b>Martes 08</b>	<b>Miércoles 09</b>	<b>Jueves 10</b>	<b>Viernes 11</b>
Macarrones Napolitana	Brócoli con patatas	Lentejas ecológicas a la castellana	Crema de verduras
Merluza en salsa verde	Pollo asado y tomates aliñados	Tortilla de patata y ensalada	Atún en tomate
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 732 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 85gr	Energía: 738 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 92gr

**Menú semana 14/01/19-18/01/19**

<b>Lunes 14</b>	<b>Martes 15</b>	<b>Miércoles 16</b>	<b>Jueves 17</b>	<b>Viernes 18</b>
Guisantes salteados con patatas y bacon	Arroz ecológico y juliana de verduras	Sopa de pescado	Garbanzos en salseta	Tallarines Carbonara
Albóndigas de ternera con tomate	Cazón a la andaluza y ensalada	Roti de pavo en salsa de almendras	Croquetas de atún con tomates, pepino y olivas	Pollo al limón y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas
Energía: 747 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 90gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 90gr	Energía: 745 kcal. Grasas: 35gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

**Menú semana 21/01/19-25/01/19**

<b>Lunes 21</b>	<b>Martes 22</b>	<b>Miércoles 23</b>	<b>Jueves 24</b>	<b>Viernes 25</b>
Espirales con atún	Brazo gitano de patata y verduritas	Lentejas ecológicas estofadas	Acelgas con patatas salteadas con bacon	Paella con arroz ecológico
Hamburguesa de pavo al horno en salsa de zanahoria, cebolla y laurel	Merluza a la marinera	Huevos ecológicos gratinados con bechamel y tomates aliñados	Escalope de ternera y ensalada	Lomo de cerdo a la naranja
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 745 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 733 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 91gr	Energía: 746 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 752 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

**Menú semana 28/01/19-01/02/19**

<b>Lunes 28</b>	<b>Martes 29</b>	<b>Miércoles 30</b>	<b>Jueves 31</b>	<b>Viernes 01</b>
Judías verdes con patata	Espaguetis Napolitana	Menestra	Judías blancas estofadas	Sopa de pollo con arroz ecológico
Pechuga de pollo en escabeche de manzana	Hamburguesas de garbanzos y ensalada	Cabezada de cerdo empanada y ensalada	Tortilla ecológica de queso con tomates, pepino y olivas	Bacalao al horno con cebolla y tomate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt Val de Cinca	
Energía: 738 kcal. Grasas: 35gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 740 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 91gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 88gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr