

**Menú semana 30/09/19-04/10/19**



<b>Lunes 30</b>	<b>Martes 01</b>	<b>Miércoles 02</b>	<b>Jueves 03</b>	<b>Viernes 04</b>
Macarrones salteados con calabacín y queso	Garbanzos con tomate	Crema de calabacín	Acelgas con patatas	Sopa de pescado con arroz
Longaniza asada con ensalada	Tortilla de patata y tomates aliñados	Ternera a la jardinera	Cazón con tomate	Pechuga de pollo gratinada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 697 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 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: 97gr

**Menú semana 07/10/19-10/10/19**

<b>Lunes 07</b>	<b>Martes 08</b>	<b>Miércoles 09</b>	<b>Jueves 10</b>
Espirales salteados con cebolla, judías verdes y bacon	Judías blancas estofadas	Guisantes salteados con bacon	Arroz con tomate
Albóndigas de pavo con tomate	Tortilla de queso y ensalada	Merluza a la Vizcaina	Lomo rebozado y tomates aliñados
Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt Val de Cinca	Fruta	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	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr

**Menú semana 14/10/19-18/10/19**


<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miércoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
Macarrones Napolitana	Crema de verduras	Lentejas castellana	Arroz con costilla	Lasaña de verduritas
Salchichas de pollo y ensalada	Pechuga de pavo a la mostaza	Buñuelos de bacalao y ensalada	Lenguado a la romana y tomates aliñados	Huevo duro y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	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: 95gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 37gr. Hidratos de carbono: 98gr

**Menú semana 21/10/19-25/10/19**

<b>Lunes 21</b>	<b>Martes 22</b>	<b>Miércoles 23</b>	<b>Jueves 24</b>	<b>Viernes 25</b>
Menestra	Tallarines carbonara	Garbanzos con sepia	Judías verdes con patata	Ensalada de arroz tropical
Escalope de ternera y ensalada	Cazón con tomate	Tortilla de patata y ensalada	Bacalao al pil pil y ensalada	Pollo al chilindrón
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas
Energía: 697 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 705 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

**Menú semana 28/10/19-31/10/19**

<b>Lunes 28</b>	<b>Martes 29</b>	<b>Miércoles 30</b>	<b>Jueves 31</b>
Judías blancas al ajillo	Espaguetis a la boloñesa	Crema de calabaza	Arroz al horno con frutos secos
Huevos rellenos de atún	Albóndigas de merluza en salsa verde	Pechuga en escabeche de manzana	Ternera asada con boniatos
Pan	Pan	Pan	Pan
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
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