

**Menú semana 04/11/19-08/11/17**

<b>Lunes 04</b>	<b>Martes 05</b>	<b>Miércoles 06</b>	<b>Jueves 07</b>	<b>Viernes 08</b>
Macarrones al gratén	Acelgas con patata salteadas con bacon	Lentejas castellana	Coliflor con bechamel	Arroz con salsa de tomate
Colitas de rape en salsa verde	Longaniza y tomates aliñados	Huevos escalfados y ensalada	Albóndigas de ternera con guisantes	Pizza Margarita y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 697 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 704 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 102gr

**Menú semana 11/11/19-15/11/19**

<b>Lunes 11</b>	<b>Martes 12</b>	<b>Miércoles 13</b>	<b>Jueves 14</b>	<b>Viernes 15</b>
Espaguetis con nata y nueces	Judías verdes con patatas	Garbanzos pintos	Arroz Milanesa	Crema de patatas y puerros con parmesano
Bacalao gratinado y ensalada	Pavo con salsa de manzana	Hamburguesas de merluza y ensalada	Pollo asado y ensalada	Lomo en tomate
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 18/11/19-22/11/19**


<b>Lunes 18</b>	<b>Martes 19</b>	<b>Miércoles 20</b>	<b>Jueves 21</b>	<b>Viernes 22</b>
Brócoli con patatas	Crema de calabacín	Judías blancas estofadas	Arroz con costilla	Fideuá
Fricandó de ternera	Cabezada rebozada y ensalada de pepino	Tortilla de queso y ensalada	Atún al horno con cebolla y 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: 96gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr

**Menú semana 25/11/19-29/11/19**

<b>Lunes 25</b>	<b>Martes 26</b>	<b>Miércoles 27</b>	<b>Jueves 28</b>	<b>Viernes 29</b>
Guisantes salteados con patatitas y bacon	Sopa de pescado	Lasaña de verduras	Menestra	Arroz tres delicias
Merluza a la romana con ensalada	Ternera asada con puerros y zanahoria	Croquetas de jamón y ensalada	Pollo al limón y juliana de lechugas	Lenguado al horno con champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate
Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 701 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr