

DÍA 2

- Coliflor rehogada
- Merluza a la gallega con patatas
- Fruta y pan

Kcal.: 671 H. Carb.: 92 g Prot.: 30 g Lip.: 22 g

DÍA 3

- Judías verdes salteadas con jamón
- Pollo asado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 736 H. Carb.: 81 g Prot.: 33 g Lip.: 32 g

DÍA 4

- Ensalada de lechuga, maíz, jamón york y mozzarella
- Bitoques de burger meat de ternera con patatas al vapor
- Yogur desnatado y pan

Kcal.: 764 H. Carb.: 94 g Prot.: 43 g Lip.: 26 g

DÍA 5

- Crema de calabaza
- Tortilla de champiñones con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 711 H. Carb.: 77 g Prot.: 23 g Lip.: 36 g

DÍA 6

- Sopa de judías y zanahoria
- Filete de merluza en salsa de espárragos con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 638 H. Carb.: 86 g Prot.: 25 g Lip.: 23 g

DÍA 9

- Puré de verduras
- Huevos cocidos con salsa riojana y ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 731 H. Carb.: 84 g Prot.: 24 g Lip.: 34 g

DÍA 10

- Acelgas y zanahorias a la casera
- Bacalao a la bilbaína y ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal.: 649 H. Carb.: 69 g Prot.: 34 g Lip.: 27 g

DÍA 11

- Repollo al ajoarriero
- Merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 658 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Lip.: 24 g

DÍA 12

- Coliflor rehogada
- Ragout de pavo con verduras
- Fruta y pan

Kcal.: 705 H. Carb.: 76 g Prot.: 34 g Lip.: 30 g

DÍA 13

- Guisantes salteados con jamón
- Ternera asada con verduras
- Fruta y pan

Kcal.: 770 H. Carb.: 87 g Prot.: 40 g Lip.: 31 g

DÍA 16

- Judías verdes a la provenzal
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 725 H. Carb.: 77 g Prot.: 33 g Lip.: 33 g

DÍA 17

- Espinacas salteadas con jamón
- Filete de merluza a la vizcaína con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 715 H. Carb.: 76 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g

DÍA 18

- Ensalada de hortalizas, escarola, pepino y espárragos
- Tortilla de zanahoria, calabacín y cebolla con queso fresco
- Yogur desnatado y pan

Kcal.: 754 H. Carb.: 54 g Prot.: 36 g Lip.: 44 g

DÍA 19

- Crema San Germán de guisantes
- Muslos de pollo en escabeche con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 715 H. Carb.: 87 g Prot.: 36 g Lip.: 26 g

DÍA 20

- Brócoli rehogado
- Lomo de merluza mediterránea con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 699 H. Carb.: 77 g Prot.: 34 g Lip.: 30 g

DÍA 23

- Puré de zanahoria
- Bacalao al ajoarriero y ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 725 H. Carb.: 79 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g

DÍA 24

- Menestra de verduras
- Tortilla de calabacín y pimiento rojo con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal.: 879 H. Carb.: 91 g Prot.: 39 g Lip.: 41 g

DÍA 25

- Lombarda a la montañesa con manzana
- Filete de pollo en salsa de espárragos
- Fruta y pan

Kcal.: 674 H. Carb.: 79 g Prot.: 33 g Lip.: 26 g

DÍA 26

- Judías verdes rehogadas
- Redondo de pavo con daditos de zanahoria
- Fruta y pan

Kcal.: 781 H. Carb.: 86 g Prot.: 32 g Lip.: 35 g

DÍA 27

- Repollo rehogado
- Calamares a la marinera con ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 682 H. Carb.: 80 g Prot.: 31 g Lip.: 27 g

DÍA 30

- Guisantes salteados con jamón
- Merluza encebollada con champiñones y ensalada
- Fruta y pan

Kcal.: 687 H. Carb.: 80 g Prot.: 31 g Lip.: 28 g