

DÍA 1
FESTIVO

DÍA 7

- Menestra de verduras a la provenzal
- Lomo de merluza a la bilbaína con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 736 H. Carb.: 88 g Prot.: 30 g Lip.: 30 g

DÍA 8

- Brócoli rehogado
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 696 H. Carb.: 58 g Prot.: 41 g Lip.: 34 g

DÍA 9

- Repollo rehogado
- Bacalao en salsa ligera con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 678 H. Carb.: 103 g Prot.: 32 g Lip.: 18 g

DÍA 10

- Crema de calabacín
- Huevos en salsa cazadora con guarnición de ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 744 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Lip.: 35 g

DÍA 11

- Coles de bruselas y zanahoria baby
- Bitoques de burger meat de ternera a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 715 H. Carb.: 80 g Prot.: 32 g Lip.: 31 g

DÍA 14

- Puré de verduras
- Filete de pollo en salsa de espárragos
- Fruta y pan

Kcal: 702 H. Carb.: 90 g Prot.: 34 g Lip.: 24 g

DÍA 15

- Judías verdes rehogadas
- Lomo de merluza al horno con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 653 H. Carb.: 88 g Prot.: 29 g Lip.: 27 g

DÍA 16

- Lombarda a la montañesa con manzana
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 673 H. Carb.: 64 g Prot.: 27 g Lip.: 35 g

DÍA 17

- Acelgas y láminas de zanahoria salteadas con calabacín
- Muslos de pollo asados al limón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 724 H. Carb.: 81 g Prot.: 31 g Lip.: 31 g

DÍA 18

- Menestra de verduras
- Fricandó de ternera con champiñones
- Fruta y pan

Kcal: 778 H. Carb.: 87 g Prot.: 37 g Lip.: 33 g

DÍA 21

- Brócoli rehogado
- Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 658 H. Carb.: 73 g Prot.: 29 g Lip.: 29 g

DÍA 22

- Crema de calabaza
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 693 H. Carb.: 72 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

DÍA 23

- Judías verdes rehogadas
- Merluza en salsa verde y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 698 H. Carb.: 83 g Prot.: 31 g Lip.: 29 g

DÍA 24

- Espinacas con zanahorias a la casera
- Ragout de pavo guisado con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 699 H. Carb.: 76 g Prot.: 34 g Lip.: 29 g

DÍA 25

- Ensalada de hortalizas, lollo rosso, tomate y queso fresco
- Tortilla de calabacín con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 767 H. Carb.: 71 g Prot.: 28 g Lip.: 42 g

DÍA 28

- Puré de zanahoria
- Tortilla de jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 750 H. Carb.: 82 g Prot.: 26 g Lip.: 37 g

DÍA 29

- Coles de bruselas con zanahoria baby
- Filete de pollo en salsa de espárragos
- Fruta y pan

Kcal: 687 H. Carb.: 82 g Prot.: 33 g Lip.: 27 g

DÍA 30

- Guisantes con jamón
- Lomo de merluza al horno con guarnición de tomate natural
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 750 H. Carb.: 86 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

DÍA 31

- Coliflor rehogada
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 713 H. Carb.: 79 g Prot.: 34 g Lip.: 30 g

DÍA 2
FESTIVO

DÍA 3

- Coliflor al ajoarriero
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 718 H. Carb.: 78 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g

DÍA 4

- Ensalada de hortalizas, hoja de roble, pepino y queso fresco
- Tortilla de jamón con tomate natural
- Fruta y pan

Kcal: 706 H. Carb.: 55 g Prot.: 27 g Lip.: 42 g