

**DÍA 4**

- Puré de zanahoria
- Bacalao en sanfaina y ensalada
- Fruta y pan

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

**DÍA 5**

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

Kcal: 768 H. Carb: 71 g Prot: 31 g Lip: 41 g

**DÍA 6**

FESTIVO

**DÍA 7**

- 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 8**

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

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

**DÍA 11**

- Guisantes salteados con jamón
- Merluza a la plancha con salsa de perejil y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 719 H. Carb: 77 g Prot: 37 g Lip: 30 g

**DÍA 12**

- 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

**DÍA 13**

- Crema reina de puerros
- Merluza azul al horno con patata al vapor
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 667 H. Carb: 91 g Prot: 35 g Lip: 19 g

**DÍA 14**

- Brócoli rehogado
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 736 H. Carb: 77 g Prot: 39 g Lip: 32 g

**DÍA 15**

- Sopa de verduras a la juliana
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 650 H. Carb: 70 g Prot: 32 g Lip: 28 g

**DÍA 18**

- Menestra de verduras a la provenzal
- Merluza bombón a la bilbaína con ensalada
- Fruta y pan

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

**DÍA 19**

- Coliflor con patatas rehogadas
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 676 H. Carb: 60 g Prot: 37 g Lip: 33 g

**DÍA 20**

- Repollo rehogado
- Abadejo a la gallega con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 635 H. Carb: 88 g Prot: 29 g Lip: 20 g

**DÍA 21**

- Crema de calabacín
- Huevos en salsa cazadora
- Fruta y pan

Kcal: 678 H. Carb: 85 g Prot: 23 g Lip: 29 g

**DÍA 22**

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

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

**DÍA 25**

- 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 26**

- Judías verdes rehogadas
- Merluza al horno
- Fruta y pan

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

**DÍA 27**

- Lombarda a la montañesa
- Tortilla de calabacín con tomate natural
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 727 H. Carb: 65 g Prot: 28 g Lip: 41 g

**DÍA 28**

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

Kcal: 704 H. Carb: 77 g Prot: 30 g Lip: 31 g

**DÍA 29**

- Menestra de verduras
- Ternera al horno con champiñones
- Fruta y pan

Kcal: 735 H. Carb: 79 g Prot: 34 g Lip: 32 g