



## LUNES

### DÍA 1

- 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 8

- 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 15

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

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

### DÍA 22

- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de atún con patatas al vapor
- Fruta y pan

Kcal: 791 H. Carb.: 88 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g

### DÍA 29

- Lombarda a la montañesa con manzana
- Merluza en salsa bilbaina con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 673 H. Carb.: 76 g Prot.: 26 g Lip.: 30 g

## MARTES

### DÍA 2

- 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 9

- 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 16

- 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 23

- Puré de verduras
- Bacalao al horno con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 671 H. Carb.: 100 g Prot.: 31 g Lip.: 18 g

### DÍA 30

- Crema de puerros
- Pollo al ajillo con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 726 H. Carb.: 89 g Prot.: 30 g Lip.: 28 g

## MIÉRCOLES

### DÍA 3

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

Kcal: 657 H. Carb.: 58 g Prot.: 29 g Lip.: 35 g

### DÍA 10

- 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 17

- Guisantes con jamón
- Merluza de cola azul en escabeche con tomate natural
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 624 H. Carb.: 68 g Prot.: 34 g Lip.: 25 g

### DÍA 24

- Repollo al ajoarriero
- Pavo guisado con champiñones
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 679 H. Carb.: 64 g Prot.: 36 g Lip.: 31 g

### DÍA 31

- Menestra de verduras
- Ternera asada con zanahorias
- Yogur desnatado y pan

Kcal: 785 H. Carb.: 77 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

## JUEVES

### DÍA 4

- 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 11

- 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 18

- 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 25

- Menestra de verduras
- Bitoques de burguer meat de ternera con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 742 H. Carb.: 83 g Prot.: 35 g Lip.: 32 g

## VIERNES

### DÍA 5

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

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

### DÍA 12

FESTIVO

### DÍA 19

- Sopa de verduras juliana
- Filete de merluza a la mediterránea y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 643 H. Carb.: 82 g Prot.: 31 g Lip.: 22 g

### DÍA 26

- Ensalada de lechuga, maíz, jamón york y mozzarella
- Pollo asado con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 759 H. Carb.: 92 g Prot.: 35 g Lip.: 29 g

