Marzo 2.024

Hipocalórica

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 • Sopa de verduras a la juliana • Merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 654 H. Carb.: 87 g Prot.: 27 g Líp.: 22 g AGS: 3 g
DÍA 4 • Crema de verduras • Huevos en salsa cazadora y ensalada • Fruta y pan Kcal.: 743 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Líp.: 35 g AGS: 7 g	**DÍA 5** • Acelgas y láminas de zanahorias con calabacín • Jamón braseado en su jugo con ensalada • Yogur desnatado y pan Kcal.: 647 H. Carb.: 66 g Prot.: 35 g Líp.: 28 g AGS: 5 g	**DÍA 6** • Puré de calabacín • Bitoques de burguer meat de ternera a la plancha con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 734 H. Carb.: 88 g Prot.: 33 g Líp.: 29 g AGS: 5 g	**DÍA 7** • Repollo al ajoarriero • Filete de pollo a la plancha y ensalada • Fruta y pan Kcal.: 690 H. Carb.: 72 g Prot.: 31 g Líp.: 32 g AGS: 5 g	**DÍA 8** • Judías verdes salteadas con jamón • Filete de merluza a la vizcaína con huevo picado y guarnición de tomate natural • Fruta y pan Kcal.: 730 H. Carb.: 81 g Prot.: 32 g Líp.: 32 g AGS: 4 g
DÍA 11 • Menestra de verduras a la provenzal • Redondo de pavo con zanahorias • Fruta y pan Kcal.: 734 H. Carb.: 86 g Prot.: 33 g Líp.: 30 g AGS: 4 g	**DÍA 12** • Puré de zanahoria • Filete de burguer meat de ternera en salsa con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 731 H. Carb.: 87 g Prot.: 32 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 13** • Ensalada de hortalizas, hoja de roble, tronquitos de mar y pepinillos • Muslos de pollo al horno con verduras • Fruta y pan Kcal.: 767 H. Carb.: 92 g Prot.: 36 g Líp.: 29 g AGS: 4 g	**DÍA 14** • Lombarda a la montañesa con manzana • Merluza a la bilbaína con ensalada • Yogur desnatado y pan Kcal.: 679 H. Carb.: 75 g Prot.: 29 g Líp.: 30 g AGS: 3 g	**DÍA 15** • Coles de bruselas y zanahoria • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 684 H. Carb.: 73 g Prot.: 22 g Líp.: 35 g AGS: 5 g
DÍA 18 • Espinacas y zanahorias a la casera • Merluza a la riojana con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 700 H. Carb.: 78 g Prot.: 31 g Líp.: 31 g AGS: 4 g	**DÍA 19** • Judías verdes rehogadas • Filete de pollo a la plancha con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 700 H. Carb.: 71 g Prot.: 32 g Líp.: 33 g AGS: 5 g	**DÍA 20** • Sopa de picadillo de pollo con fideos • Tortilla de jamón y queso con ensalada • Yogur desnatado y pan Kcal.: 722 H. Carb.: 78 g Prot.: 43 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 21** • Puré de repollo y verduras • Ragout de pollo con verduras • Fruta y pan Kcal.: 732 H. Carb.: 88 g Prot.: 33 g Líp.: 29 g AGS: 4 g	**DÍA 22** • Brócoli rehogado • Merluza a la plancha con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 630 H. Carb.: 71 g Prot.: 30 g Líp.: 26 g AGS: 3 g
DÍA 25 • Coliflor rehogada • Filete de merluza a la plancha con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 609 H. Carb.: 74 g Prot.: 25 g Líp.: 24 g AGS: 3 g	**DÍA 26** • Judías verdes salteadas con jamón • Pollo asado con ensalada • Fruta y pan Kcal.: 736 H. Carb.: 81 g Prot.: 33 g Líp.: 32 g AGS: 5 g	**DÍA 27** • Ensalada de hortalizas, hoja de roble, pepino y queso fresco • Bitoques de burguer meat de ternera a la plancha con patatas al vapor • Yogur desnatado y pan Kcal.: 734 H. Carb.: 76 g Prot.: 43 g Líp.: 28 g AGS: 7 g	**DÍA 28** FESTIVO	**DÍA 29** FESTIVO

Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.
La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011
La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.