

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas (huevo) Ensalada Yogur (leche)	Sopa de picadillo (huevo y gluten) Cinta de lomo Ensalada verde Fruta	Lentejas estofadas San Jacobos (gluten, huevo y leche) Ensalada Yogur (leche)	Judías verdes Pechuga de pollo empanada (gluten y huevo) Ensalada verde Fruta	Crema de calabacín (leche) Pescado al horno con patatas (pescado) Ensalada verde Yogur (leche)
KCAL: 755 HC: 68,6 g AZÚCAR: 7,4 g KJ: 3155 GRASA: 43,3 g AGS: 10,3 g PROT: 22,8 g	KCAL: 766 HC: 52,9 g AZÚCAR: 26,3 g KJ: 3200 GRASA: 44,6 g AGS: 7,2 g PROT: 38,4 g	KCAL: 776 HC: 59,4 g AZÚCAR: 11,8 g KJ: 3242 GRASA: 42,4 g AGS: 11,8 g PROT: 39,8 g	KCAL: 770 HC: 41,9 g AZÚCAR: 25,6 g KJ: 3220 GRASA: 48 g AGS: 7 g PROT: 41,9 g	KCAL: 756 HC: 41,9 g AZÚCAR: 12,1 g KJ: 3162 GRASA: 51,4 g AGS: 11,8 g PROT: 31,9 g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas con costillas Empanadillas (gluten, huevo y pescado) Ensalada mixta Fruta	Judías blancas Pescado a la plancha (pescado) Ensalada verde Yogur (leche)	Arroz con pollo y magro Croquetas (leche, gluten y huevo) Ensalada mixta Fruta	Guisantes con jamón Pollo asado Ensalada verde Yogur (leche)	Puré de verdura Tortilla de patata (huevo) Ensalada verde Fruta
KCAL: 762 HC: 79,4 g AZÚCAR: 27,3 g KJ: 3186 GRASA: 39,3 g AGS: 7,8 g PROT: 23,2 g	KCAL: 752 HC: 57,2 g AZÚCAR: 10 g KJ: 3144 GRASA: 41,9 g AGS: 7,8 g PROT: 36,7 g	KCAL: 780 HC: 78,9 g AZÚCAR: 24,4 g KJ: 3261 GRASA: 40,6 g AGS: 8,8 g PROT: 24,9 g	KCAL: 762 HC: 47,6 g AZÚCAR: 21,6 g KJ: 3186 GRASA: 45,2 g AGS: 10,4 g PROT: 41,7 g	KCAL: 758 HC: 58,8 g AZÚCAR: 21,1 g KJ: 3169 GRASA: 50,4 g AGS: 8,8 g PROT: 17,5 g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de zanahoria (leche) Chuletas de pavo Ensalada mixta Yogur (leche)	Espaguetis carbonara (gluten, huevo y leche) Pescado rebozado (pescado, gluten y huevo) Ensalada verde Fruta	Sopa de Pescado (pescado, gluten, tz huevo) Huevos fritos con patatas (huevo) Yogur (leche)	Cocido completo (gluten, tz huevo) Fruta	Espinacas a la crema (leche) Filetes empanados (gluten y huevo) Ensalada verde Yogur (leche)
KCAL: 763 HC: 48,3 g AZÚCAR: 12 g KJ: 3191 GRASA: 53,6 g AGS: 13,6 g PROT: 22,2 g	KCAL: 761 HC: 66,4 g AZÚCAR: 19,1 g KJ: 3180 GRASA: 44,3 g AGS: 11,3 g PROT: 24,3 g	KCAL: 748 HC: 62,5 g AZÚCAR: 7,2 g KJ: 3125 GRASA: 43,4 g AGS: 9 g PROT: 27,1 g	KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCAR: 19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g AGS: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 770 HC: 38,6 g AZÚCAR: 7,8 g KJ: 3217 GRASA: 50,7 g AGS: 11,7 g PROT: 40,2 g
LUNES 30	MARTES 31			
Garbanzos estofados Tortilla de atún (huevo y pescado) Ensalada verde Fruta	Puré de verduras Filetes de ternera Ensalada mixta Yogur (leche)			
KCAL: 767 HC: 47 g AZÚCAR: 21,2 g KJ: 3208 GRASA: 52 g AGS: 9,5 g PROT: 28,2 g	KCAL: 772 HC: 53,7 g AZÚCAR: 10 g KJ: 3225 GRASA: 45,2 g AGS: 11,5 g PROT: 37,3 g			

