

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Judías verdes rehogadas Cinta de lomo fresca con ensalada Fruta	Crema de calabacín (leche) Pollo asado Yogur (leche)
			KCAL: 701 HC:35,9 g AZÚCAR: 10,2 g KJ: 2929 GRASA: 44,6 g SAT: 9,3 g PROT: 39,3g	KCAL: 710 HC: 39,6 g AZÚCAR: 21 g KJ: 2969 GRASA: 47,2 g SAT: 11,5 g PROT: 31,6 g
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	Albóndigas a la americana con ensalada verde (gluten y huevo) Fruta
			KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCARES: 19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 732 HC: 85,6 g AZÚCAR: 9,6 g KJ: 3062 GRASA: 32,5 g SAT: 8,89 g PROT: 24,6 g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espinacas a la crema (leche) Pechuga de pollo empanada Ensalada verde Fruta	Garbanzos guisados Salchichas frescas Ensalada verde Yogur (leche)	Patatas con carne Croquetas (gluten, leche y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Sopa de Picadillo (huevo) Pescado rebozado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Fruta	Puré de verduras Tortilla de patata con ensalada verde (huevo) Yogur (leche)
KCAL: 705 HC: 33,8 g AZÚCAR: 11,7 g KJ: 2947 GRASA: 49,5 g SAT: 13,1 g PROT: 31,4 g	KCAL: 729 HC: 43 g AZÚCAR: 7 g KJ:3047 GRASA: 49 g SAT: 10,5 g PROT: 30 g	KCAL: 751 HC: 58 g AZÚCAR: 16 g KJ: 3137 GRASA: 45 g SAT: 10,5 g PROT: 30 g	KCAL: 736 HC: 54 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3078 GRASA: 43 g SAT: 6,5 g PROT: 33 g	KCAL: 707 HC: 54,8 g AZÚCAR:23 g KJ: 2954 GRASA: 46,9 g SAT: 8,3 g PROT: 16,3 g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Guisantes con jamón Chuletas de pavo Ensalada mixta Yogur (leche)	FIESTA	Espaguetis con jamón y tomate (gluten y trz huevo) Pescado al horno Ensalada Fruta	Hamburguesa completa Patatas fritas Yogur (leche)	FELICES FIESTAS
KCAL: 696 HC: 34 g AZÚCAR: 13,9 g KJ: 2909 GRASA: 50 g SAT:12,5 g PROT: 27 g		KCAL: 742 HC: 65 g AZÚCAR: 21,3 g KJ: 3101 GRASA: 39 g SAT: 8,35 g PROT: 34g	KCAL: 728 HC: 57,1 g AZÚCAR:12,8 g KJ: 3041 GRASA: 43,8 g SAT: 10,3 g PROT: 26,3 g	

