

		MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Lentejas estofadas Huevo frito con patatas (huevo) Yogur (leche)	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo fresca con ensalada Fruta	Crema de calabacín (leche) Pollo asado Yogur (leche)
		KCAL: 751 HC: 60 g AZÚCAR: 12 g KJ: 3140 GRASA: 44 g SAT: 9,12g PROT: 30 g	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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de zanahoria Filetes rusos con patatas fritas (gluten y huevo) Ensalada Fruta	Macarrones con bacon (gluten y trz huevo) Merluza rebozada con ensalada mixta (pescado, gluten y huevo) Yogur (leche)	FIESTA	Sopa de cocido (gluten y trz huevo) Cocido completo Yogur (leche)	Arroz con pollo y magro Empanadillas con ensalada verde (gluten, huevo y pescado) Fruta
KCAL: 710 HC: 58 g AZÚCAR: 24 g KJ: 2967 GRASA: 44 g SAT: 12,3 g PROT: 21g	KCAL: 721 HC: 63,1 g AZÚCAR: 5,6 g KJ: 3013 GRASA: 38,3 g SAT: 9,54 g PROT: 31g		KCAL: 750 HC: 74,9 g AZÚCAR: 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: 24,6g
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Albóndigas a la americana con ensalada mixta (gluten y huevo) Yogur (leche)	Espinacas a la crema (leche) Pechuga de pollo empanada Ensalada verde Fruta	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: 728 HC: 37,8 g AZÚCAR: 19,6 g KJ: 3044 GRASA: 51,2 g SAT: 10,44 g PROT: 29,2 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón Chuletas de pavo Ensalada mixta Yogur (leche)	Garbanzos guisados Tortilla de atún (huevo y pescado) Ensalada verde Yogur (leche)	Espaguetis boloñesa (gluten y trz huevo) Cinta de lomo Ensalada Fruta	Fideuá (gluten, pescado y trz huevo) Salchichas frescas con ensalada mixta Yogur (leche)	Patatas marineras (pescado, crustáceo y molusco) San Jacobo con ensalada verde (gluten, soja y leche) Fruta
KCAL: 696 HC: 34 g AZÚCAR: 13,9 g KJ: 2909 GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27 g	KCAL: 729 HC: 43 g AZÚCAR: 7 g KJ: 3047 GRASA: 49 g SAT: 10,5 g PROT: 30 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	KCAL: 748 HC: 52,5 g AZÚCAR: 20,1 g KJ: 3127 GRASA: 45,9 g SAT: 10,7 g PROT: 31,8 g
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Lentejas estofadas Huevos fritos con ensalada verde (huevo) Fruta	Crema de puerros (leche) Filetes de ternera Ensalada Fruta	Patatas con costillas Empanadillas (gluten, huevo y pescado) Ensalada verde Yogur (leche)		
KCAL: 714 HC: 57 g AZÚCAR: 23 g KJ: 2985 GRASA: 43 g SAT: 6,7 g PROT: 24 g	KCAL: 722 HC: 56 g AZÚCAR: 21,6 g KJ: 3017 GRASA: 43 g SAT: 8,32 g PROT: 28 g	KCAL: 751 HC: 77,7 g AZÚCAR: 13 g KJ: 3139 GRASA: 36,9 g SAT: 9,5 g PROT: 27,6 g		