

				JUEVES 1	VIERNES 2
				Lentejas estofadas Pescado blanco empanado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Espaguetis con tomate y chorizo (gluten y huevo) Cinta de lomo Ensalada Fruta
				KCAL: 757 HC: 22,3 g AZÚCARES: 22,3 g KJ: 3163 GRASA: 40,2 g SAT: 7,8 g PROT: 38,7 g	KCAL: 775 HC: 24,1 g AZÚCARES: 24,1 g KJ: 3240 GRASA: 37,9 g SAT: 5,9 g PROT: 32,4 g
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Arroz con magro y pollo Croquetas de jamón (gluten, leche y huevo) Ensalada Fruta	Crema de zanahoria (leche) Filetes rusos (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Patatas con carne Huevos fritos (huevo) Ensalada Fruta	Cocido completo (gluten y huevo) Ensalada Yogur (leche)	Macarrones con chorizo (gluten y huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta	
KCAL: 754 HC: 21,6 g AZÚCARES: 21,6 g KJ: 3153 GRASA: 39,2 g SAT: 8,6 g PROT: 24,1 g	KCAL: 716 HC: 13,7 g AZÚCARES: 13,7 g KJ: 2993 GRASA: 47,7 g SAT: 13,2 g PROT: 23,8 g	KCAL: 760 HC: 26,8 g AZÚCARES: 26,8 g KJ: 3177 GRASA: 45,5 g SAT: 7,8 g PROT: 27,1 g	KCAL: 750 HC: 19,4 g AZÚCARES: 19,4 g KJ: 3135 GRASA: 37,7 g SAT: 7 g PROT: 28 g	KCAL: 720 HC: 18,8 g AZÚCARES: 18,8 g KJ: 3008 GRASA: 39,5 g SAT: 9,2 g PROT: 25,3 g	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Guisantes con jamón Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)	Arroz blanco con tomate Contramuslos asados Ensalada Fruta	Sopa de picadillo (gluten y huevo) Chuleta de pavo Ensalada Yogur (leche)	Judías blancas Empanadillas (gluten, huevo y pescado) Ensalada Fruta	Puré de verduras Palometa con tomate (pescado) Ensalada Yogur (leche)	
KCAL: 696 HC: 13,9 g AZÚCARES: 13,9 g KJ: 2909 GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27 g	KCAL: 747 HC: 15,3 g AZÚCARES: 15,3 g KJ: 3122 GRASA: 35,4 g SAT: 7,7 g PROT: 26,8 g	KCAL: 719 HC: 8,6 g AZÚCARES: 8,6 g KJ: 3007 GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9 g	KCAL: 759 HC: 27,8 g AZÚCARES: 27,8 g KJ: 3173 GRASA: 38,3 g SAT: 7,2 g PROT: 22,1 g	KCAL: 691 HC: 8,9 g AZÚCARES: 8,9 g KJ: 2887 GRASA: 42,3 g SAT: 9,3 g PROT: 38,8 g	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Judías verdes rehogadas Filetes de ternera Ensalada Fruta	Sopa de pescado (gluten, huevo y pescado) Pollo asado Ensalada Yogur (leche)	Garbanzos guisados Tortilla de jamón (huevo) Ensalada Fruta	FIESTA	FIESTA	
KCAL: 720 HC: 26 g AZÚCARES: 26 g KJ: 3009 GRASA: 46,4 g SAT: 8,2 g PROT: 36,7 g	KCAL: 731 HC: 12 g AZÚCARES: 12 g KJ: 3054 GRASA: 38,9 g SAT: 8,5 g PROT: 35,2 g	KCAL: 712 HC: 17,9 g AZÚCARES: 17,9 g KJ: 2976 GRASA: 45,6 g SAT: 8,8 g PROT: 23 g			
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29		
Albóndigas con arroz blanco (gluten y huevo) Ensalada mixta Yogur (leche)	Crema de calabacín (leche) Filetes de pollo empanados (gluten, huevo) Ensalada Fruta	Macarrones con tomate (gluten y huevo) Huevos fritos (huevo) Yogur (leche)	Cocido completo (gluten y huevo) Ensalada Fruta		
KCAL: 714 HC: 9 g AZÚCARES: 9 g KJ: 2983 GRASA: 49,1 g SAT: 12,4 g PROT: 28,4 g	KCAL: 724 HC: 27,5 g AZÚCARES: 27,5 g KJ: 3028 GRASA: 51,9 g SAT: 11,1 g PROT: 26,6 g	KCAL: 754 HC: 9,2 g AZÚCARES: 9,2 g KJ: 3153 GRASA: 39,1 g SAT: 8,3 g PROT: 24,8 g	KCAL: 755 HC: 19,6 g AZÚCARES: 19,6 g KJ: 3154 GRASA: 43,3 g SAT: 7,8 g PROT: 31,4 g		