

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes Cinta de lomo fresca Ensalada verde Yogur (leche)	Patatas con carne Tortilla francesa de atún (huevo, pescado) Ensalada verde Fruta	Lentejas estofadas (gluten) San Jacobo (gluten, huevo, leche) Yogur (leche)	Sopa de pescado (gluten, huevo, pescado) Pollo asado Ensalada mixta (huevo, pescado) Fruta	Macarrones con chorizo (gluten, huevo) Pescado blanco rebozado (gluten, huevo, pescado) Ensalada verde Yogur (leche)
KCAL: 720 HC: 38,9 g AZÚCARES: 26 g GRASA: 46,4 g SAT: 8,2 g PROT: 36,7 g	KCAL: 707 HC: 45,3 g AZÚCARES: 7,4 g GRASA: 43,8 g SAT: 9,6 g PROT: 33,4 g	KCAL: 788 HC: 64,6 g AZÚCARES: 11,7 g GRASA: 42,7 g SAT: 11,3 g PROT: 36,9 g	KCAL: 731 HC: 60,6 g AZÚCARES: 12 g GRASA: 38,9 g SAT: 8,5 g PROT: 35,2 g	KCAL: 744 HC: 74,1 g AZÚCARES: 18,1 g GRASA: 35,2 g SAT: 4,9 g PROT: 32,8 g
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria Filetes rusos con patatas fritas (gluten, huevo) Ensalada Fruta	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)	FIESTA	Cocido completo (gluten, huevo) Ensalada verde Fruta	Espaguetis con tomate (gluten, huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada verde Yogur (leche)
KCAL: 712 HC: 50 g AZÚCARES: 25,1 g GRASA: 48,5 g SAT: 11,4 g PROT: 19,1 g	KCAL: 719 HC: 46,6 g AZÚCARES: 8,6 g GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9 g		KCAL: 755 HC: 60,1 g AZÚCARES: 19,6 g GRASA: 43,3 g SAT: 7,8 g PROT: 31,4 g	KCAL: 720 HC: 65,9 g AZÚCARES: 18,8 g GRASA: 39,5 g SAT: 9,2 g PROT: 25,3 g
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Albóndigas a la americana (gluten, huevo) Ensalada mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)	Espinacas a la crema (leche) Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada verde Fruta	Patatas con carne Croquetas (gluten, huevo, leche) Ensalada Yogur (leche)	Lentejas estofadas (gluten) Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada mixta (huevo, pescado) Fruta	Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Pescado blanco a la romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada mixta (huevo, pescado) Fruta
KCAL: 726 HC: 33 g AZÚCARES: 10 g GRASA: 51,9 g SAT: 13,8 g PROT: 32 g	KCAL: 656 HC: 59,3 g AZÚCARES: 22,2 g GRASA: 30 g SAT: 9,2 g PROT: 30,4 g	KCAL: 751 HC: 58 g AZÚCARES: 16 g GRASA: 45 g SAT: 10,5 g PROT: 30 g	KCAL: 721 HC: 61,4 g AZÚCARES: 21,1 g GRASA: 41,8 g SAT: 6,5 g PROT: 24,8 g	KCAL: 748 HC: 52,5 g AZÚCARES: 20,1 g GRASA: 45,9 g SAT: 10,7 g PROT: 31,8 g
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Guisantes con jamón Filetes de ternera Ensalada mixta (huevo, pescado) Yogur (leche)	Garbanzos guisados Filetes de pescado blanco empanado (gluten, huevo, pescado) Ensalada verde Fruta	Espaguetis boloñesa (gluten, huevo) Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)	Arroz con pollo y magro Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada Fruta	Puré de verduras Tortilla de patata (huevo) Ensalada Yogur (leche)
KCAL: 696 HC: 34 g AZÚCARES: 13,9 g GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27 g	KCAL: 758 HC: 67,3 g AZÚCARES: 18,9 g GRASA: 38,9 g SAT: 5 g PROT: 32,9 g	KCAL: 775 HC: 76,1 g AZÚCARES: 24,1 g GRASA: 37,9 g SAT: 5,9 g PROT: 32,4 g	KCAL: 794 HC: 88,9 g AZÚCARES: 15,1 g GRASA: 37,4 g SAT: 9,6 g PROT: 25,8 g	KCAL: 758 HC: 58,8 g AZÚCARES: 21,1 g GRASA: 50,4 g SAT: 8,8 g PROT: 17,5 g