

		MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
		Sopa de picadillo (gluten y huevo) Chuletas de pavo Ensalada mixta Yogur (leche)	Garbanzos guisados Tortilla de jamón (huevo) Fruta	Crema de champiñón (leche) Albóndigas (gluten y soja) Ensalada Fruta
		KCAL: 719 HC: 46,6 g AZÚCAR: 8,6 g KJ: 3007 GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9 g	KCAL: 743 HC: 74 g AZÚCAR: 21,5 g KJ: 3106 GRASA: 37 g SAT: 6,2 g PROT: 29 g	KCAL: 739 HC: 47,9 g AZÚCAR: 25,9 g KJ: 3089 GRASA: 51,2 g SAT: 12,7 g PROT: 21,5 g
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes con jamón Filete de pollo Ensalada mixta Yogur (leche)	Judías blancas con verduras Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada verde Yogur (leche)	Espaguetis boloñesa (gluten y trz huevo) Mero empanado (pescado, gluten y huevo) 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: 731 HC: 57 g AZÚCAR: 12,5 g KJ: 3055 GRASA: 38 g SAT: 7,8 g PROT: 41 g	KCAL: 729 HC: 43 g AZÚCAR: 7 g KJ: 3047 GRASA: 49 g SAT: 10,5 g PROT: 30 g	KCAL: 756 HC: 77 g AZÚCAR: 20,7 g KJ: 3159 GRASA: 36 g SAT: 7,5 g PROT: 31 g	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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espinacas a la crema (leche) Tortilla de patata (huevo) Ensalada Fruta	Sopa de pescado (gluten y huevo) Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)	Ensalada de pasta (gluten y huevo) Mero empanado (pescado, gluten y huevo) Ensalada Fruta	Judías verdes Pollo asado Ensalada mixta Yogur (leche)	Puré de verduras Merluza al horno con patatas (pescado) Ensalada verde Fruta
KCAL: 754 HC: 47 g AZÚCAR: 19 g KJ: 3150 GRASA: 55 g SAT: 10 g PROT: 19 g	KCAL: 728 HC: 58 g AZÚCAR: 6,2 g KJ: 3045 GRASA: 39 g SAT: 7,8 g PROT: 38 g	KCAL: 747 HC: 67 g AZÚCAR: 22 g KJ: 3122 GRASA: 40 g SAT: 5,5 g PROT: 31 g	KCAL: 723 HC: 55 g AZÚCAR: 16 g KJ: 3081 GRASA: 46 g SAT: 7,6 g PROT: 26 g	KCAL: 737 HC: 55 g AZÚCAR: 23 g KJ: 2954 GRASA: 46,9 g SAT: 8,3 g PROT: 16,3 g
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz tres delicias (huevo) Cinta de lomo a la plancha Ensalada verde Fruta	Lentejas guisadas Tortilla de atún (huevo y pescado) Ensalada verde Fruta o yogur (leche)	Sopa de picadillo (gluten y huevo) Pescado al horno (pescado) Ensalada verde Fruta	Crema de calabacín (leche) Filetes de pollo Ensalada mixta Yogur (leche)	Albóndigas marineras (leche, gluten y huevo) Ensalada verde Fruta
KCAL: 743 HC: 74 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3104 GRASA: 36 g SAT: 6 g PROT: 32 g	KCAL: 767 HC: 65 g AZÚCAR: 22 g KJ: 3205 GRASA: 43 g SAT: 6,8 g PROT: 31 g	KCAL: 749 HC: 53 g AZÚCAR: 21 g KJ: 3130 GRASA: 45 g SAT: 6,6 g PROT: 34 g	KCAL: 737 HC: 44 g AZÚCAR: 12,1 g KJ: 3083 GRASA: 44 g SAT: 10,8 g PROT: 36 g	KCAL: 699 HC: 38 g AZÚCAR: 18 g KJ: 2921 GRASA: 48 g SAT: 14,7 g PROT: 29 g

