

MAYO

LUNES

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO Y SALCHICHAS FRESCAS (1)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)

4

KCAL: 742 HC: 92,5 g AZ: 22,3 g
GRASA: 25,7 g SAT: 6,5 g, PROT: 31,9 g

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

KCAL: 526, HC: 64,5 g, AZ: 25,3 g,
GRASA: 21,5 g, SAT: 4,1 g, PROT: 14 g

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2)(1)
HUEVO FRITO CON PATATAS (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

KCAL: 542 HC: 58 g AZ: 19,7 g
GRASA: 23,4 g SAT: 5,5 g, PROT: 21,9 g

PATATAS MARINERAS (3)(5)(6)
FILETES RUSOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

KCAL: 538 HC: 62,3 g AZ: 20,2 g
GRASA: 20 g SAT: 2,8 g, PROT: 19,3 g

MARTES

LENTEJAS ESTOFADAS (2)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

KCAL: 645 HC: 60,8 g AZ: 19,5 g
GRASA: 31,5 g SAT: 7 g, PROT: 23,9 g

JUDÍAS PINTAS CON ARROZ
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

KCAL: 430, HC: 53,5 g, AZ: 19,3 g,
GRASA: 10,9 g, SAT: 1,5 g, PROT: 22,1 g

ACELGAS REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)(2)
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

KCAL: 457 HC: 43 g AZ: 18,5 g
GRASA: 16,6 g SAT: 2,7 g, PROT: 26,9 g

SOPA DE PICADILLO (1)(2)
TORTILLA DE PATATA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

KCAL: 485 HC: 50,8 g AZ: 19,4 g
GRASA: 21,3 g SAT: 4,5 g, PROT: 19,9 g

MIÉRCOLES

MACARRONES CON ATÚN (1)(2)(3)
FILETES DE TERNERA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

KCAL: 703 HC: 80,8 g AZ: 20,3 g
GRASA: 24,7 g SAT: 4,9 g, PROT: 36,1 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

KCAL: 573, HC: 61,3 g, AZ: 21,7 g,
GRASA: 20,4 g, SAT: 4,3 g, PROT: 31 g

FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3)
ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y
HUEVO DURO (1)(3)

20

FRUTA
KCAL: 534 HC: 82,9 g AZ: 21,7 g
GRASA: 12 g SAT: 1,9 g, PROT: 19,8 g

CREMA DE ZANAHORIA
MAGRO ESTOFADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

KCAL: 444 HC: 43,8 g AZ: 22,3 g
GRASA: 17,3 g SAT: 3,8 g, PROT: 24,3 g

JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO CON PATATAS
FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

KCAL: 600, HC: 43,3 g, AZ: 22,9 g,
GRASA: 33,5 g, SAT: 10,5 g, PROT: 26,2 g

GUISANTES CON JAMÓN
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)
(2)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

KCAL: 474, HC: 39,6 g, AZ: 26,4 g,
GRASA: 18 g, SAT: 3,3 g, PROT: 29,8 g

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2)
ENSALADA MIXTA (1)(3)
FRUTA

21

KCAL: 668 HC: 73,9 g AZ: 20,5 g
GRASA: 29,9 g SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g

SOPA DE PESCADO (3)
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

KCAL: 779, HC: 71,4 g, AZ: 18,8 g,
GRASA: 38,6 g, SAT: 11,9 g, PROT: 33,6 g

VIERNES

GARBANZOS GUIADOS
PESCADO A LA ROMANA (2)(1)(3)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)

8

KCAL: 575, HC: 57,2 g, AZ: 23,2 g,
GRASA: 22,2 g, SAT: 5 g, PROT: 32,3 g

FESTIVO

15

COCIDO COMPLETO (1)(2)
YOGURT (4)

22




KCAL: 536, HC: 59,4 g AZ: 10,5 g
GRASA: 18,1 g SAT: 5,5 g, PROT: 28,8 g

ARROZ CON POLLO Y MAGRO
EMPANADILLAS (1)(2)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

KCAL: 779, HC: 71,4 g, AZ: 18,8 g,
GRASA: 38,6 g, SAT: 11,9 g, PROT: 33,6 g

 HUEVO (1)
 GLUTEN (2)
 PESCADO (3)

 LECHE (4)
 MOLUSCOS (5)
 CRUSTÁCEOS (6)