

ENERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

PATATAS GUIADAS CON CARNE DE
TERNERA
CROQUETAS DE POLLO (1)(2)(4)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 526, HC: 64,5 g, AZ: 25,3 g,
GRASA: 21,5 g, SAT: 4,1 g, PROT: 14 g

JUDÍAS PINTAS CON ARROZ
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 430, HC: 53,5 g, AZ: 19,3 g,
GRASA: 10,9 g, SAT: 1,5 g, PROT: 22,1 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 573, HC: 61,3 g, AZ: 21,7 g,
GRASA: 20,4 g, SAT: 4,3 g, PROT: 31 g

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO CON PATATS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 600, HC: 43,3 g, AZ: 22,9 g,
GRASA: 33,5 g, SAT: 10,5 g, PROT: 26,2 g

GARBANZOS GUIADOS
PESCADO A LA ROMANA (2) (1) (3)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)
KCAL: 575, HC: 57,2 g, AZ: 23,2 g,
GRASA: 22,2 g, SAT: 5 g, PROT: 32,3 g

12

13

14

15

16

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2)(1)
HUEVO FRITO (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 685 HC: 82,9 g AZ: 22,1 g GRASA:
26,8 g SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

LENTEJAS ESTOFADAS (2)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 432 HC: 51,9 g AZ: 18 g
GRASA: 11,1 g SAT: 1,7 g, PROT: 25,9 g

FIDEUÁ MIXTA (1)(2)(3)
ENSALADA MIXTA (1)(3)
FRUTA
KCAL: 674, HC: 89,4 g AZ: 25,8 g
GRASA: 20 g SAT: 3,6 g, PROT: 28,9 g

ACELGAS REHOGADAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)
(2)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 457 HC: 43 g AZ: 18,5 g
GRASA: 16,6 g SAT: 2,7 g, PROT: 26,9 g

COCIDO COMPLETO (1)(2)
FRUTA
KCAL: 755 HC: 60,1 g AZ: 19,6 g
GRASA: 43,3 g SAT: 7,8 g, PROT: 31,4 g

26

27

28

29

30

SOPA DE PICADILLO (1)(2)
TORTILLA DE PATATA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 485 HC: 50,8 g AZ: 19,4 g
GRASA: 21,3 g SAT: 4,5 g, PROT: 19,9 g

PATATASA MARINERAS (3)(5)(6)
FILETES RUSOS
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 538 HC: 62,3 g AZ: 20,2 g
GRASA: 20 g SAT: 2,8 g, PROT: 19,3 g

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO ESTOFADO
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 444 HC: 43,8 g AZ: 22,3 g
GRASA: 17,3 g SAT: 3,8 g, PROT: 24,3 g

SOPA DE PESCADO (3)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 498, HC: 52,9 g, AZ: 19 g,
GRASA: 21 g, SAT: 4,4 g, PROT: 32,3 g

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (2)
(1) (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 522 HC: 48,8 g AZ: 19,7 g
GRASA: 20,3 g SAT: 4 g, PROT: 28,7 g

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

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