

FEBRERO

LUNES

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

2

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

PATATAS GUIADAS CON CARNE
DE TERNERA
EMPANADILLAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

KCAL: 726, HC: 104,4 g, AZ: 24,9 g,
GRASA: 23,2 g, SAT: 5,4 g, PROT: 20,3 g

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

16

KCAL: 685 HC: 82,9 g AZ: 22,1 g GRASA:
26,8 g SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

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

23

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

MARTES

LENTEJAS ESTOFADAS (2)
HUEVO FRITO CON PATATAS (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

10

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

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

17

KCAL: 432 HC: 51,9 g AZ: 18 g
GRASA: 11,1 g SAT: 1,7 g, PROT: 25,9 g

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

24

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

MIÉRCOLES

MACARRONES CON ATÚN (1)(2)(3)
CHULETAS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

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

11

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

FIDEUÁ MIXTA (1)(2)(3)
ENSALADA MIXTA (1)(3)
FRUTA

18

KCAL: 674, HC: 89,4 g AZ: 25,8 g
GRASA: 20 g SAT: 3,6 g, PROT: 28,9 g

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO ESTOFADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

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 PATATS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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 (2)
(1)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

KCAL: 474, HC: 39,6 g, AZ: 26,4 g,
GRASA: 18 g, SAT: 3,3 g, PROT: 29,8 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 PESCADO (3)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

KCAL: 498, HC: 52,9 g, AZ: 19 g,
GRASA: 21 g, SAT: 4,4 g, PROT: 32,3 g

VIERNES

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

6

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

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

13

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

COCIDO COMPLETO (1)(2)

20

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

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (2)
(1) (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

KCAL: 522 HC: 48,8 g AZ: 19,7 g
GRASA: 20,3 g SAT: 4 g, PROT: 28,7 g

