

LUNES

ENSALADA DE PASTA (1)(2)
HUEVO FRITO (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA

1

KCAL: 601, HC: 79 g, AZ: 22 g,
GRASA: 19 g, SAT: 6,5 g, PROT: 28 g

MARTES

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

2

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

MIÉRCOLES

ARROZ TRES DELICIAS (1)(4)(SOJA)
FILETES DE TERNERA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

KCAL: 633 HC: 85 g AZ: 25 g
GRASA: 19 g SAT: 5,4 g, PROT: 31 g

JUEVES

GARBANZOS GUISADOS
PESCADO A LA ROMANA (1)(2)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

KCAL: 605, HC: 78 g, AZ: 19,2 g,
GRASA: 14 g, SAT: 4,7 g, PROT: 44 g

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO CON PATATAS
FRITAS
ENSALADA VERDE
LECHE (4)

5

KCAL: 609, HC: 56 g, AZ: 14,3 g,
GRASA: 30 g, SAT: 5,3 g, PROT: 32 g

PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS
SAN JACOBOS (1)(2)(4)
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

KCAL: 644, HC: 85 g, AZ: 26 g,
GRASA: 21 g, SAT: 3,5 g, PROT: 35 g

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (2)
(4)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

KCAL: 630 HC: 84 g AZ: 11 g
GRASA: 12 g SAT: 2 g, PROT: 49 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

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

GUISANTES CON JAMÓN
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)
(2)(4)
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

KCAL: 585, HC: 62,8 g, AZ: 27,2 g,
GRASA: 18,4 g, SAT: 3,4 g, PROT: 33 g

ESPAGUETIS CON TOMATE (2)
HUEVO FRITO CON PATATAS (1)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)

12

KCAL: 606 HC: 78 g AZ: 12 g
GRASA: 22 g SAT: 5 g, PROT: 24 g

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2)
ENSALADA MIXTA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

KCAL: 618 HC: 92,5 g AZ: 22,3 g
GRASA: 17 g SAT: 3,5 g, PROT: 29 g

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

16

KCAL: 590 HC: 93 g AZ: 20 g
GRASA: 12 g SAT: 2,5 g, PROT: 35 g

FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3)(4)
CROQUETAS CASERAS (2)(4)
FRUTA

17

KCAL: 674, HC: 133 g AZ: 33 g
GRASA: 10 g SAT: 1 g, PROT: 13 g

ENSALADA CAMPERA (1)(3)
PESCADO A LA ROMANA (1)(2)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

KCAL: 640 HC: 60 g AZ: 15,5 g
GRASA: 23 g SAT: 5,7 g, PROT: 48 g

HAMBURGUESA COMPLETA CON
PATATAS FRITAS (1)(2)(4)(SOJA)
(SÉSAMO)(SULFITOS)(MOSTAZA)
NATILLAS (4)

19

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

