

Menú semana 28/05/18-01/06/18

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
Espaguetis a la carbonara	Brócoli con patatas	Arroz 3 delicias	Garbanzos con tomate	Crema de calabacín
Emperador con ensalada	Escalope de ternera	Pechuga empanada con avena y ensalada	Buñuelos de bacalao	Jamón asado con champiñones y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 710 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono:95gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 95gr

Menú semana 04/06/18-08/06/18

Lunes 04	Martes 05	Miércoles 06	Jueves 07	Viernes 08
Macarrones Napolitana	Menestra	Lentejas guisadas	Arroz al horno con champiñones y bacon	Gazpacho
Salmón al horno y ensalada	Lomo rebozado y ensalada	Albóndigas de merluza en salsa verde	Tortilla de atún con ensalada	Ternera asada con patatas, cebolla y champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 712 kcal. Grasas: 33gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono:95gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono:96gr

Menú semana 11/06/18-15/06/18

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Judías verdes con patata	Arroz salteado con guisantes y sepia	Ensalada de judías blancas con tomate y atún	Brazo de patata con verduritas	Canelones de atún y mahonesa
Bacalao con tomate y ensalada	Cinta de lomo asada con ciruelas	Huevos escalfados	Hamburguesa de ternera y tomates aliñados	Pollo al ajillo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Energía: 705 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 33gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 722 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 18/06/18-20/06/18

Lunes 18	Martes 19	Martes 20
Macarrones mediterraneos	Ensaladilla rusa	Arroz con salsa de tomate
Cazón en adobo y ensalada	Longaniza con tomates aliñados	Cordero al horno con patatas panadera
Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Helado
Energía: 712 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 34gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr