

Menú semana 02/05/18-04/05/18

Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
Arroz con salsa de tomate	Acelgas con patatas	Sopa de pescado
Merluza en salsa verde	Pollo al ajillo y ensalada	Ternera a la jardinera
Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 696 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 715 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 97gr

Menú semana 07/05/18-11/05/18

Lunes 07	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11
Espirales salteados con judías verdes y bacon	Coliflor con bechamel	Crema de verduras	Lentejas castellana	Arroz con sepia y guisantes
Bacalao a la romana con ensalada	Salchichas de pollo con ensalada	Fricandó con champiñones	Tortilla de patata con ensalada	Roti de pavo con salsa de almendras
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono:99gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 706 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 722 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 99gr

Menú semana 14/05/18-18/05/18

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Lasaña de verduras	Judías verdes con patata	Arroz salteado con champiñones	Lentejas castellana	Ensaladilla rusa
Lenguado a la romana y ensalada	Pollo asado con ciruelas	Lomo en salsa verde y tomate y pepino	Croquetas de queso	Ternera asada con aroma de ajedrea
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Bizcocho de chocolate
Energía: 715 kcal. Grasas: 36gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 34gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 718 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 21/05/18-25/05/18

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Macarrones gratinados	Acelgas con patatas y bacon	Ensalada de judías blancas	Arroz al horno con juliana de verduras	Fideuá
Colitas de rape en salsa y ensalada	Pollo al chilindrón	Varitas de atun y ensalada	Hamburguesa de ternera con tomate y pepino	Pechuga de pavo con queso y manzana
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 706 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 716 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 98gr