

Menú semana 09/01/23-13/01/23

Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Crema de guisantes	Macarrones Napolitana	Garbanzos con fideos	Arroz a la Milanesea	Judías verdes con patata
Pollo al Chilindrón	Merluza en salsa verde de eneldo	Tortilla de patata con ensalada	Atún con tomate	Fricandó de ternera con champiñones
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 728 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 733 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 92gr	Energía: 740 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 96gr

Menú semana 16/01/23-20/01/23

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Acelgas con patatas	Sopa de pescado	Arroz ecológico con tomate	Judías blancas estofadas	Tallarines Carbonara
Roti de pavo con ciruelas y ensalada	Pollo al limón y ensalada	Colitas de rape al horno	Croquetas de atún con tomates, pepino y olivas	Bacalao con sanfaina
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas	Fruta
Energía: 757 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 720 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 735 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 93gr	Energía: 755 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr

Menú semana 23/01/23-27/01/23

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Espaguetis con atún	Crema de calabacín	Lentejas ecológicas Castellana	Brócoli con patatas	Paella
Hamburguesas de pollo y ensalada	Merluza a la marinera y ensalada	Huevos escalfados en tomate y zanahoria	Escalope de ternera y ensalada	Lomo de cerdo a la naranja
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía: 755 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 739 kcal. Grasas: 37gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr	Energía: 753 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 91gr	Energía: 750 kcal. Grasas: 24gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 789 kcal. Grasas: 38gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 30/01/23-03/02/23

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Sopa de pescado	Judías blancas salteadas	Arroz Milanesa	Crema de verduras	Espirales salteados con judías verdes y bacon
Ternera a la jardinera	Tortilla de queso y tomates aliñados	Salchichas de pavo con tomate	Pechuga de pollo al curry y ensalada	Lenguado a la romana y ensalada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 725 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 43gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 726 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 743 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 722 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 732 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 99gr