

Menú semana 09/09/24-13/09/24

Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Espirales salteados con cebolla, judías verdes y bacon	Brócoli con patatas	Judías blancas estofadas	Arroz a banda	Crema de calabacín
Merluza a la romana y ensalada	Cabezada a la plancha y tomates aliñados	Tortilla paisana y ensalada	Bacalao con tomate	Hamburguesas de pavo y ensalada
Pan	Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 699 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr

Menú semana 16/09/24-20/09/24

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Acelgas con patatas	Sopa de pescado	Garbanzos en salsa de tomate	Crema de verduras	Espaguetis Napolitana
Pechuga empanada con avena y tomates aliñados	Ternera a la jardinera	Buñuelos de bacalao y ensalada	Lenguado a la andaluza y ensalada	Salchichas de pavo con calabacín y berenjena
Pan	Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Flan	Fruta	Fruta
Energía: 699 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 39gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 689 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 37gr. Hidratos de carbono: 94gr

Menú semana 23/09/24-27/09/24

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Menestra	Lentejas castellana	Crema de calabaza	Lasaña Boloñesa	Arroz al horno con verduritas
Pollo al chilindrón y ensalada	Croquetas de jamón y ensalada	Salmón al horno con champiñones	Huevos rellenos con atún y ensalada	Hamburguesa de ternera y chips de remolacha, calabacín y zanahoria
Pan	Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 697 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 700 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr