



Si la nutrición y la salud te importan

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
FESTIVO NACIONAL		Macarrones boloñesa		Crema de pescado		Pote asturiano		Arroz de la huerta	
		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana	
		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
689 kcal	47,7 prot.	878 kcal	37,6 prot.	767 kcal	22,3 prot.	792 kcal	50,2 prot.	882 kcal	50,8 prot.
76,7 H.C.	19,4 grasas	94,3 H.C.	36,0 grasas	66,4 H.C.	43,0 grasas	72,5 H.C.	30,4 grasas	79,0 H.C.	31,9 grasas
8		9		10		11		12	
Puchero de garbanzos		Crema de verduras y huevo		Espirales con tomate frito		Lentejas con chorizo		Arroz blanco con tomate	
Hamburguesa de pescado en salsa de manzanas		Salchichas de cerdo con pisto		Merluza en salsa verde		Tortilla de espinacas		Pollo con salsa de manzana	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal	39,2 prot.
101,9 H.C.	23,6 grasas	41,2 H.C.	55,8 grasas	106,6 H.C.	22,3 grasas	58,1 H.C.	47,9 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas
15		16		17		18		19	
Judías blancas estofadas		Crema de verdura		Fideua boloñesa		Crema de garbanzos		Arroz a banda	
Varitas de merluza		Pavo con salsa de champiñones		Aabadejo con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
22		23		24		25		26	
Judías blancas con verduras		Crema de champiñon		Fideua con tomate frito		Cocido madrileño		Arroz milanesa	
Merluza a la romana		Magro con verduritas y patatas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza		Pollo en su jugo	
Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
29		30		31		1		2	
Crema de lentejas		Crema de puerros		FESTIVO REGIONAL		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Merluza en salsa vizcaína		San Jacobo de jamón y queso				Tortilla de verduras		Ternera jardinera	
Fruta		Yogur				Fruta		Fruta	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	0 kcal	0,0 prot.	0 kcal	0,0 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	0,0 H.C.	0,0 grasas	0,0 H.C.	0,0 grasas