



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
31		1		3		4		1	
Garbanzos a la catalana		Crema de judías verdes		Fideua con tomate y atún		Judías blancas con verduras		Arroz milanesa	
Croquetas de bacalao		Pollo en salsa de brocoli		Merluza a la naranja		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de cerdo con tomate	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 prot.
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas	76,3 H.C.	21,1 grasas
2		5		6		7		8	
Crema de lentejas con verduras		Macarrones boloñesa		Crema de pescado		Pote asturiano		Arroz de la huerta	
Solla con salsa fina de patatas		Pastel de verduras		Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias		Tortilla de atún		Ternera en salsa de manzana	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
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.	30,8 grasas
11		12		13		14		15	
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		Pavo con verduras	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
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
18		19		20		21		22	
Judías blancas estofadas		Crema de verdura		Fideua boloñesa		Crema de garbanzos		Arroz a banda	
Varitas de merluza		Pavo con salsa de champiñones		Abadejo con salsa de manzanas		Tortilla de atún		Ternera en salsa de cebolla	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
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
25		26		27		28		29	
Judías blancas con verduras		Crema de champiñon		Fideua con tomate frito		Cocido madrileño		Arroz milanesa	
Merluza a la romana		Magro con verduras y patatas		Limanda en salsa de zanahoria		Tortilla de calabaza		Pollo en su jugo	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
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