

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**DÍA 26**

- Espaguetis con salsa de tomate
- Tortilla de atún con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 994 H. Carb.: 122 g Prot.: 40 g Lip.: 41 g

**DÍA 27**

- Gazpacho andaluz con guarnición
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 862 H. Carb.: 117 g Prot.: 35 g Lip.: 30 g

**DÍA 28**

- Alubias blancas a la vinagreta
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.000 H. Carb.: 128 g Prot.: 52 g Lip.: 33 g

**DÍA 29**

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) casero a la plancha con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 994 H. Carb.: 113 g Prot.: 42 Lip.: 43 g

**DÍA 30**

- Ensalada de arroz
- Merluza a la romana con ensalada de hortalizas
- Helado, vaso de leche y pan

Kcal: 918 H. Carb.: 108 g Prot.: 37 g Lip.: 40 g

**DÍA 3**

- Crema de calabacín
- Huevos fritos con arroz y tomate
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 971 H. Carb.: 121 g Prot.: 32 g Lip.: 42 g

**DÍA 4**

- Ensalada de espirales (pasta) de colores
- Salchichas frescas a la parrilla con ensalada de hortalizas
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal: 1.053 H. Carb.: 118 g Prot.: 34 g Lip.: 51 g

**DÍA 5**

- Salmorejo cordobés con guarnición
- Taco mexicano de carne picada con guarnición de patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 991 H. Carb.: 131 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g

**DÍA 6**

- Arroz con verduras
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 974 H. Carb.: 148 g Prot.: 39 g Lip.: 29 g

**DÍA 7**

- Patata al horno al estilo Hasselback
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Helado, vaso de leche y pan

Kcal: 877 H. Carb.: 105 g Prot.: 38 g Lip.: 53 g

**DÍA 10**

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Merluza empanada con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 943 H. Carb.: 132 g Prot.: 36 g Lip.: 33 g

**DÍA 11**

- Gazpacho andaluz con guarnición
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 894 H. Carb.: 115 g Prot.: 33 g Lip.: 36 g

**DÍA 12**

- Ensalada de lechuga, garbanzos y queso fresco
- Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 1.092 H. Carb.: 124 g Prot.: 51 g Lip.: 45 g

**DÍA 13**

- Ensalada de macarrones con maíz y jamón york
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1041 H. Carb.: 136 g Prot.: 48 g Lip.: 37 g

**DÍA 14**

- Ensalada alemana de patatas, salchichas y pepinillos (patatas guisadas con verduras)
- Tortilla de calabacín con ensalada de hortalizas
- Helado, vaso de leche y pan

Kcal: 998 H. Carb.: 101 g Prot.: 34 g Lip.: 53 g

