

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

Espirales salteadas con york
Lomo asado con pimientos
Yogur
597,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:15,1g -
HC:84,0g AGS:3,9g - Azúcares:22,5g -
Sal:1,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Patata y
pescado /Fruta

5

Alubias pintas con verduras
Merluza estilo Orio
Fruta fresca
632,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,2g -
HC:79,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,4g -
Sal:1,4g
Recomendación de cenas: Arroz/ huevo y
verdura /Yogur

5

Judías verdes salteadas a la catalana
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y tomate
Fruta fresca
537,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,5g - HC:63,3g
AGS:3,7g - Azúcares:21,3g - Sal:3,7g
Recomendación de cenas: Crema de verdura /
ave y arroz /Yogur

6

Patatas con verduras
Halibut a la romana
Natillas
870,1Kcal - Prot:31,4g - Lip:47,5g - HC:76,7g
AGS:12,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,4g
Recomendación de cenas: Pasta/ cerdo y
verdura /Fruta

7

Crema de purrusalda
Roti de pavo con champiñones
Lechuga y tomate
Fruta fresca
630,6Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,8g - HC:79,2g
AGS:6,2g - Azúcares:25,5g - Sal:4,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco y verdura /Yogur

8

Macarrones a la carbonara
Lomo a la riojana
Yogur
774,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:28,3g - HC:85,1g
AGS:11,6g - Azúcares:26,0g - Sal:2,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Patata y
huevo /Fruta

9

Lentejas con verduras
Merluza con patatas panadera
Fruta fresca
545,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:16,0g - HC:65,3g
AGS:3,2g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g
Recomendación de cenas: Arroz / verdura y
pescado azul /Yogur

12

Festivo

13

Alubias pintas con patatas
Pollo asado con patatas panadera
Yogur
688,3Kcal - Prot:45,6g - Lip:21,0g - HC:72,5g
AGS:6,5g - Azúcares:24,3g - Sal:2,0g
Recomendación de cenas: Verdura/pescado
blanco y arroz /Fruta

14

Sopa de cocido
Salchichas con tomate y patatas fritas
Fruta fresca
693,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:28,4g - HC:80,3g
AGS:7,4g - Azúcares:26,7g - Sal:3,8g
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo y
verdura /Yogur

15

Crema de verduras
Ternera a la jardinera
Yogur
683,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,1g - HC:62,0g
AGS:12,1g - Azúcares:27,2g - Sal:1,8g
Recomendación de cenas: Pasta/ pescado
blanco y verdura /Fruta

16

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de verduras
Fruta fresca
527,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,0g - HC:82,9g
AGS:1,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g
Recomendación de cenas: Verdura/ ave y pasta
/Yogur

19

Borraja con patata y huevo rallado
Albóndigas con tomate
Fruta fresca
579,3Kcal - Prot:19,6g - Lip:30,0g - HC:54,3g
AGS:9,8g - Azúcares:11,8g - Sal:2,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con
verdura/ Yogur

20

Espaguetis boloñesa
Salmón
Yogur
705,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:23,4g - HC:102,2g
AGS:4,7g - Azúcares:25,0g - Sal:2,7g
Recomendación de cenas: Crema de verduras
/ Cerdo con patatas/Fruta
r

21

Alubias blancas guisadas
Filete de pollo asado
Patata panadera al horno
Fruta fresca
712,7Kcal - Prot:37,2g - Lip:22,2g - HC:82,6g
AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:1,7g
Recomendación de cenas: Arroz/Pescado azul
con verdura/ Yogur

22

Crema de patata con picatostes
Chuleta Sajonia
Yogur
588,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,2g - HC:78,7g
AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con
verdura/ Fruta

23

Garbanzos con arroz
Croquetas de bacalao con ensalada
Fruta fresca
859,0Kcal - Prot:44,5g - Lip:40,3g - HC:73,7g
AGS:10,2g - Azúcares:17,7g - Sal:2,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con arroz/ Yogur

26

Crema de espinas
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta Fresca
501,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,1g - HC:68,9g
AGS:1,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,1g
Recomendación de cenas: Sopa /Ave con
verduras/ Lácteo

27

Arroz tres delicias
Magro de cerdo con champiñones
Yogur
655,2Kcal - Prot:35,1g - Lip:15,5g - HC:93,5g
AGS:4,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g
Recomendación de cenas: Crema de
verduras / Pasta con cerdo / Fruta

28

Menestra de verduras a la navarra
Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Fruta fresca
571,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,3g - HC:72,6g
AGS:3,5g - Azúcares:23,5g - Sal:3,8g
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con
verduras/ Lácteo

29

Lentejas con puerro y zanahoria
Filete ruso con salsa de tomate.
Actimel
580,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,9g - HC:65,3g
AGS:4,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado
azul con arroz / Fruta

30

Coditos boloñesa gratinados
Merluza en salsa verde
Fruta Fresca
591,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,8g - HC:76,4g
AGS:4,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Patata y
huevo / Lácteo