



Si la nutrición y la salud te importan

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29	Crema de lentejas	30	Crema de puerros	31	Espirales con tomate frito y atún	1	Judías blancas con pollo	2	Arroz con verduras
	Merluza en salsa vizcaina		San Jacobo de jamón y queso		Abadejo la gallega		Tortilla de verduras		Ternera jardinera
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
5	Garbanzos con verduras	6	Patatas con pescado	7	Espirales con verduras	8	Lentejas con magro	9	Paella valenciana
	Miniempanadillas de atún		Pastel de berenjenas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas		Merluza en salsa blanca
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
718 kcal	36,0 prot.	612 kcal	46,6 prot.	810 kcal	39,8 prot.	625 kcal	39,1 prot.	769 kcal	47,2 prot.
75,8 H.C.	26,1 grasas	50,4 H.C.	23,4 grasas	103,1 H.C.	22,9 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.	28,4 grasas
12	Lentejas con arroz	13	Crema de zanahorias	14	Macarrones con salchichas y tomate frito	15	Festivo según comunidades	16	Arroz con pollo
	Merluza al orly con verduritas		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón	FESTIVO			Pavo con verduritas
	Fruta		Yogur		Fruta				Fruta
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
19	Crema de garbanzos	20	Patatas aldeana	21	Tiburones carbonara	22	Lentejas con verduras	23	Paella marinera
	Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate		Tortilla de jamón york		Pavo con salsa de champiñones
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta
619 kcal	21,8 prot.	666 kcal	50,9 prot.	893 kcal	46,8 prot.	760 kcal	49,5 prot.	698 kcal	38,2 prot.
90,0 H.C.	16,2 grasas	59,0 H.C.	24,1 grasas	98,5 H.C.	32,2 grasas	74,7 H.C.	26,8 grasas	87,7 H.C.	21,6 grasas
26		27		28		29		30	
VACACIONES DE VERANO									