



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

Comida de casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la Milanesa Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 38 KCAL 656	Judías Blancas Estofadas Huevo Frito Patatas Rizadas Pera Pan HC 70 LIP 25 PRO 34 KCAL 673	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616	Lentejas Ecológicas Guisadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan HC 65 LIP 24 PRO 39 KCAL 668	Caracolitos con Queso Buchones de Merluza Lechuga y Tomate Mandarinas Pan HC 67 LIP 30 PRO 32 KCAL 682
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Judías Verdes Rehogadas Lomo a la Riojana Puré de Patata Manzana Pan HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620	Sopa de Ave San Jacobo Casero Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan HC 65 LIP 24 PRO 36 KCAL 641	Macarrones Italiana Pechuga a la Plancha ensalada de Escarola Pera Pan HC 68 LIP 23 PRO 36 KCAL 643	Garbanzos Estofados Tortilla de Jamón Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 62 LIP 26 PRO 34 KCAL 639	Arroz con Tomate Filete de Pescadilla Salsa Guisantes Salteados Yogur Pan HC 71 LIP 28 PRO 31 KCAL 676
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis Bolognesa Cinta Adobada a la Plancha Brócoli con Ajos Pera Pan HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 661	Lentejas a la olla Pechuga Empanada Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan HC 67 LIP 25 PRO 37 KCAL 668	Patatas Guisadas Fte. de Merluza Ensalada con Cebolla Plátano Pan HC 71 LIP 27 PRO 38 KCAL 635	Sopa de Letras Magro en Salsa Zanahorias Vichy Manzana Pan HC 61 LIP 21 PRO 35 KCAL 648	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Finas Yogur Pan HC 72 LIP 24 PRO 26 KCAL 626
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES
Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Mandarina Pan HC 65 LIP 24 PRO 32 KCAL 637	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Naranja Preparada Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla al Horno Lechuga y Tomate Pera Pan HC 62 LIP 24 PRO 35 KCAL 659	Lentejas Caseras Tortilla Patata y Calabacín Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 68 LIP 28 PRO 33 KCAL 655	<p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana			Santa	