

Semana 1

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Macarrones a la boloñesa  E:221 kcal L:9,0 g AGS:1,9 g HC:26,9 g Az:1,7 g P:6,8 g S:1,2 g	Alubias blancas estofadas  E:278 kcal L:7,6 g AGS:2,2 g HC:26,5 g Az:2,0 g P:17,4 g S:1,3 g	Patatas guisadas a la marinera  E:104 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:10,0 g Az:0,7 g P:4,7 g S:0,9 g	Sopa de cocido con fideos  E:64 kcal L:3,3 g AGS:1,0 g HC:4,9 g Az:0,6 g P:3,6 g S:0,2 g	Pisto E:40 kcal L:2,2 g AGS:0,4 g HC:3,0 g Az:2,7 g P:1,2 g S:0,1 g		
	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada guarnición  E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria  E:145 kcal L:7,6 g AGS:1,3 g HC:5,1 g Az:0,2 g P:13,8 g S:0,2 g	Filete de contramuslo de pollo al ajillo con pimientos verdes fritos  E:96 kcal L:6,8 g AGS:1,7 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:7,5 g S:0,4 g	Cocido completo  E:258 kcal L:10,3 g AGS:3,5 g HC:23,6 g Az:1,3 g P:15,1 g S:0,3 g	Huevos fritos con patatas  E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado		

Semana 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	Patatas guisadas a la marinera  E:104 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:10,0 g Az:0,7 g P:4,7 g S:0,9 g	Brócoli rehogado con bacon  E:77 kcal L:4,9 g AGS:1,0 g HC:3,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro  E:234 kcal L:9,7 g AGS:1,5 g HC:20,3 g Az:1,5 g P:12,6 g S:0,2 g	Pasta con bacon  E:293 kcal L:13,2 g AGS:3,1 g HC:33,0 g Az:1,9 g P:9,4 g S:1,6 g	Lentejas a la castellana  E:256 kcal L:7,5 g AGS:0,9 g HC:27,8 g Az:1,4 g P:14,1 g S:0,3 g		
	Filete ruso casero de ternera en salsa demiglace con verduras salteadas  E:226 kcal L:16,4 g AGS:4,1 g HC:8,8 g Az:1,1 g P:13,7 g S:1,3 g	Bacalao rebozado con huevo y harina  E:312 kcal L:28,2 g AGS:3,5 g HC:1,9 g Az:0,1 g P:12,3 g S:0,1 g	Tortilla de patata con champiñón y calabacín  E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g	Salmón gratinado  E:195 kcal L:14,2 g AGS:3,7 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,0 g S:0,3 g	Croquetas de bacalao con ensalada de tomate  E:500 kcal L:48,6 g AGS:7,1 g HC:13,6 g Az:1,4 g P:1,7 g S:0,4 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado		

Semana 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)  E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Espinacas con bechamel   E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Alubias pintas con arroz  E:329 kcal L:9,2 g AGS:1,1 g HC:35,5 g Az:2,1 g P:17,2 g S:2,0 g	Coliflor ajoarriero  E:66 kcal L:2,6 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:1,4 g P:1,8 g S:0,5 g	Canelones de atún       E:162 kcal L:9,9 g AGS:3,1 g HC:9,7 g Az:2,7 g P:8,3 g S:0,7 g		
	Rape en salsa marinera con verduras salteadas      E:86 kcal L:4,0 g AGS:0,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:11,9 g S:0,7 g	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con verduras salteadas   E:204 kcal L:15,3 g AGS:5,7 g HC:1,7 g Az:1,1 g P:14,3 g S:0,4 g	Salmón a la plancha con calabacín salteado  E:172 kcal L:12,1 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,4 g	Pechuga de pavo a la plancha con menestra de verduras asadas   E:143 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:23,0 g S:0,1 g	Tortilla de calabacín con champiñón salteado   E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado		

Semana 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	Alubias blancas a la castellana  E:280 kcal L:13,4 g AGS:3,6 g HC:19,4 g Az:2,0 g P:14,7 g S:2,3 g	Arroz con tomate frito  E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g	Puré de zanahoria  E:61 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:3,8 g P:1,6 g S:0,8 g	Sopa casera de cocido con fideos  E:50 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:6,4 g Az:0,4 g P:1,3 g S:0,3 g	Pasta con atún  E:324 kcal L:13,0 g AGS:2,9 g HC:36,0 g Az:1,9 g P:14,6 g S:1,5 g		
	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate  E:269 kcal L:23,8 g AGS:3,2 g HC:2,2 g Az:0,0 g P:11,4 g S:0,2 g	Huevos fritos con bacon  E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Lasaña  E:105 kcal L:2,6 g AGS:0,8 g HC:25,0 g Az:2,4 g P:3,9 g S:1,0 g	Cocido completo  E:258 kcal L:10,3 g AGS:3,5 g HC:23,6 g Az:1,3 g P:15,1 g S:0,3 g	Revuelto de ajetes y gambas con verduras salteadas  E:124 kcal L:7,8 g AGS:1,9 g HC:1,5 g Az:1,3 g P:11,5 g S:0,6 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado		

Semana 5

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	Crema de ave E:99 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:7,8 g Az:0,5 g P:1,3 g S:1,0 g	Menestra de verduras con patata dado E:84 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:6,3 g Az:2,7 g P:2,5 g S:0,1 g					
	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) E:204 kcal L:15,3 g AGS:5,7 g HC:1,7 g Az:1,1 g P:14,3 g S:0,4 g	Albóndigas caseras con salsa de champiñones E:200 kcal L:15,2 g AGS:5,3 g HC:2,2 g Az:0,2 g P:13,3 g S:0,8 g					
	Variado	Variado					