

LUNES

4

Judías verdes salteadas al ajillo ^(1, 11)
Hamburguesa mixta horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

566,4Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,2g - HC:49,5g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g

11

Arroz integral salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾
Lentejas a la hortelana ^(1, 11, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

608,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:9,6g - HC:103,5g AGS:1,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

18

Crema de calabaza ⁽¹⁰⁾
Salchichas de cerdo horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

566,2Kcal - Prot:20,1g - Lip:28,2g - HC:55,1g AGS:7,4g - Azúcares:19,7g - Sal:3,6g

25

Lentejas a la hortelana ^(1, 11, 16)
Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾
Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

638,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,2g - HC:83,0g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:3,4g

MARTES

5

Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾
Jamoncito de pollo al horno
Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

508,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,9g - HC:46,7g AGS:4,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

12

Repollo salteado al ajoarriero ^{(ajo, pimentón) (16)}
Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

482,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,9g - HC:54,4g AGS:3,0g - Azúcares:19,7g - Sal:3,4g

19

Garbanzos estofados con verduras ^(11, 16)
Tortilla francesa plancha ⁽⁴⁾
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

590,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:22,3g - HC:64,5g AGS:4,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,9g

26

Arroz integral con salsa de tomate
Alubias blancas con judías y zanahoria ⁽¹¹⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

588,2Kcal - Prot:17,9g - Lip:8,6g - HC:99,9g AGS:1,1g - Azúcares:16,9g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES

6

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa de puerros ⁽⁵⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

549,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,3g - HC:84,5g AGS:1,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

13

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Cordón bleu de pollo frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

627,3Kcal - Prot:15,6g - Lip:30,9g - HC:68,8g AGS:6,5g - Azúcares:22,7g - Sal:2,5g

20

Sopa de ave con fideos integrales ^(1, 10, 13, 14, 16)
Pollo asado con salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

524,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,7g - HC:57,2g AGS:3,9g - Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

27

Coliflor en salsa paprika
Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

419,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,9g - HC:39,7g AGS:3,7g - Azúcares:15,8g - Sal:1,6g

JUEVES

7

Alubias pintas estofadas ^(11, 16)
Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾
Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

626,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:3,5g

14

Patatas guisadas ⁽¹⁶⁾
Palometa en salsa verde ^{(guisante) (5, 11, 16)}
Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

501,1Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,0g - HC:63,4g AGS:2,8g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

21

Alubias blancas estofadas ^(11, 16)
Boloñesa vegetal con patatas ^(1, 9, 10, 11, 12)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

633,1Kcal - Prot:37,4g - Lip:12,1g - HC:83,7g AGS:1,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g

28

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo estofado ^{(garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) (11)}
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

508,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:4,6g - HC:86,5g AGS:0,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,0g

VIERNES

1

8

Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13)
Boloñesa vegetal ^(1, 9, 10, 11, 12)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur ⁽²⁾

668,6Kcal - Prot:37,7g - Lip:16,8g - HC:88,1g AGS:4,6g - Azúcares:25,4g - Sal:1,8g

15

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo estofado ^{(garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) (11)}
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur ⁽²⁾

583,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:8,1g - HC:94,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,3g - Sal:1,2g

22

Arroz con verduras ^(11, 16)
Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾
Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur ⁽²⁾

591,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:14,7g - HC:87,3g AGS:3,9g - Azúcares:21,1g - Sal:1,9g

29

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Salmón guisado a la marinera ^{(marisco) (5)}
Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur ⁽²⁾

536,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,2g - HC:54,8g AGS:4,5g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

