



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
NO LECTIVO	Lentejas estofadas Revuelto de atún con tomate Fruta 820Kcal P:43 HC:57 Lip:44 Cena: Ensalada y ternera	Sopa de pescado Escalope de pollo con ensalada Fruta 878Kcal P:32 HC:31 Lip:69 Cena: Verdura y pescado azul guisado	Guisantes con jamón Magro con tomate Yogur 771Kcal P:30,3 HC:75 Lip:32 Cena: Patatas y pescado blanco al horno	Arroz milanesa Mero con ensalada Fruta 628Kcal P:29 HC:82 Lip:19 Cena: Legumbre y huevo
11	12	13	14	15
Espirales con boloñesa Calamares con ensalada Fruta 768Kcal P:37 HC:73 Lip:35 Cena: Guisantes y ternera	Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Verduras y pescado blanco rebozado	Patatas guisadas Boquerones con ensalada Fruta 650Kcal P:42 HC:62 Lip:24 Cena: Ensalada y pollo	Judías Verdes Cinta de lomo con patatas Natillas 858Kcal Pro:38 HC:51 Lip:54 Cena: Pasta y pescado azul al horno	EL PROTA ERES TÚ Sopa Muslitos de pollo Batido 876Kcal Pro:37 HC:62 Lip:52 Cena: Verduras y huevo
18	19	20	21	22
Tiburones con atún Salchichas con ensalada Fruta 781Kcal Pro:28 HC:70 Lip:42 Cena: Judías verdes y pollo	Fabada Bacalao con ensalada Fruta 670Kcal Pro:44 HC:56 Lip:27 Cena: Patatas y huevo	Sopa castellana Picadillo de tejares con patatas Fruta 879Kcal Pro:36 HC:80 Lip:45 Cena: Verduras y pescado azul	Crema de zanahoria Limanda con ensalada Flan 822Kcal Pro:26 HC:60 Lip:52 Cena: Arroz y ternera	Paella de marisco Revuelto de jamón Fruta 778Kcal Pro:30 HC:77 Lip:38 Cena: Verduras y pescado blanco guisado
25	26	27	28	29
Macarrones con chorizo Empanadillas atún con ensalada Fruta 848Kcal Pro:24 HC:57 Lip:57 Cena: Puré de verdura o legumbre y cerdo	Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 HC:65 Lip:30 Cena: Verdura y pescado azul al horno	Patatas riojanas Emperador con huevo cocido ensalada Fruta 639Kcal Pro:41 HC:64 Lip:22 Cena: Ensalada y pavo	Crema de verdura Filete ruso con patatas Copa de chocolate 851Kcal Pro:39 HC:59 Lip:50 Cena: Arroz y pescado/marisco	Día de Andalucía Gazpacho Flamenquines Roscos 837Kcal Pro:41 HC:72 Lip:42 Cena: Hamburguesa con guarnición

- La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta.
- Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), G (Grasas), Sat (Grasas saturadas)

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

