



SIN HUEVO

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

