



SIN CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Espaguetis boloñesa Totilla francesa Fruta 788Kcal P:30 HC:62 Lip:45  Cena: Verduras y pescado azul al horno	Potaje Limanda al horno con ensalada con queso Fruta 675Kcal P:54 HC:66 Lip:20  Cena: Arroz y ternera	Patatas con carne Boquerones con ensalada Fruta 650Kcal P:42 HC:62 Lip:24  Cena: Guisantes y tortilla francesa	Crema de puerros Escalope de pollo a la plancha con ensalada de tomate Yogur 663Kcal P:47 HC:35 Lip:37 Cena: Patatas y pescado blanco guisado	EL PROTA ERES TÚ Coliflor rebozada Ternera en salsa Gelatina 640Kcal P:30,5 HC:70 Lip:25 Cena: Pizza casera
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Coditos con atún Calamares con ensalada Fruta 710Kcal P:27 HC:73 Lip:33  Cena: Verduras y pollo	Judías blancas Palometa con ensalada Fruta 741Kcal Pro:42 Hc:60 Lip:34  Cena: Tortilla de patata	Crema de calabaza Albóndigas con patatas Fruta 695Kcal P:35 HC:55 Lip:36 Cena: Sopa y pescado blanco al horno	Arroz con pollo Revuelto de atún Natillas 735Kcal Pro:35 HC:81 Lip:29  Cena: Judías Verdes y ternera	NO LECTIVO
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
NO LECTIVO	Lentejas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta 854Kcal Pro:30 HC:78 Lip:44  Cena: Verduras y pavo	Judías verdes Filete de ternera con patatas Fruta 753Kcal Pro:28 HC:47 Lip:48  Cena: Arroz y pescado	Patatas pobres Salmón con ensalada con huevo Flan 668Kcal Pro:46 HC:54 Lip:29 Cena: Ensalada o verduras y salchichas frescas	Día de Cantabria Cocido montañés Rabas Sobaos 794Kcal Pro:41 HC:75 Lip:33 Cena: Patatas y huevo
<b>29</b>	<b>30</b>			
Fideúa Salchichas de pollo con ensalada Fruta 846Kcal Pro:26 HC:73 Lip:48 Cena: Verdura y pescado blanco rebozado	Judías pintas Lomo de jurel al horno con ensalada Fruta 640Kcal Pro:41 HC:68 Lip:17  Cena: Sopa y pollo			

- 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)

