



SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Espaguetis boloñesa Salchichas 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 costillas 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 Carrillada en salsa Gelatina 640Kcal P:30,5 HC:70 Lip:25 Cena:Pizza casera
8	9	10	11	12
Coditos con chorizo 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 Lomo sajonia Natillas 735Kcal Pro:35 HC:81 Lip:29 Cena:Judías Verdes y ternera	NO LECTIVO
15	16	17	18	19
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
22	23	24	25	26
NO LECTIVO	Lentejas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta 854Kcal Pro:30 HC:78 Lip:44 Cena: Verduras y pavo	Judías verdes Filete de lomo con patatas Fruta 753Kcal Pro:28 HC:47 Lip:48 Cena: Arroz y pescado	Patatas pobres Salmón con ensalada 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
29	30			
Fideúa Salchichas frescas 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)