



SIN LEGUMBRES

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

- 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)