



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Coditos con tomate Salchichas con ensalada Fruta 765Kcal Prot:21,8 HC:21,8 Lip:40,4 Cena: crema verdura y pescado	6 Lentejas con chorizo Lenguado con ensalada Petit 762Kcal Prot:45 HC:53,7 Lip:38,8 Cena: ternera y arroz	7 Crema de zanahoria Filete ruso con patatas Fruta 756Kcal Pro:32,2 Hc:51,3 Lip:45,4 Cena: Pescado azul y sopa	8 Sopa de marisco Ragout con ensalada Copa de chocolate 713Kcal Pro:38,5 Hc:50,1 Lip:39 Cena: Pollo y verdura	9 Arroz a la cubana Huevo frito Fruta 756Kcal Pro:14 Hc:84 Lip:39 Cena: Hamburguesa con patatas
12 Tallarines con atún Cinta de lomo Fruta 732Kcal Pro:39,2 Hc: 63,5 Lip:34,3 Cena: Tortilla y verdura	13 Cocido Completo Natillas 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Pescado blanco rebozado y ensalada	14 Menestra Pollo empanado con patatas Fruta 849Kcal Pro:26,3 Hc:45,7 Lip:60,5 Cena: Ternera a la plancha y sopa	15 Arroz con pollo Calamares con ensalada Yogurt 743Kcal Pro:36,6 Hc:69,6 Lip:34,6 Cena: Guisantes con jamón y pescado azul guisado	16 EL PROTA ERES TÚ  Cena: Pavo con patatas
19 Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Fruta 756Kcal Pro:27,7 Hc:63,6 Lip:42 Cena: Pescado azul al horno y sopa	20 Judías Blancas Palometa con tomate Flan 675Kcal Pro:47 Hc:54,2 Lip:28,3 Cena: Cerdo con verduras	21 Crema de verduras Hamburguesa con patatas Fruta 775Kcal Pro:30 Hc:63 Lip:42 Cena: Pollo con arroz	22 Sopa castellana Sajonia con cherries Petit chocolate 845Kcal Pro:37,9 Hc:42,3 Lip:57,7 Cena: Pescado blanco rebozado y judías verdes	23 Paella de marisco Revuelto de jamón Fruta 750Kcal Pro:35 Hc:61 Lip:39 Cena: Ternera con patatas
26 Fideua Croquetas con ensalada Fruta 822Kcal Pro:26 Hc:113 Lip:27 Cena: Pavo y puré de verduras	27 Cocido Completo Natillas 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Pescado blanco al horno y ensalada	28 Guisantes con bacón y manzana Alitas con patatas Fruta 793Kcal Prot:41,2 HC:45,1 Lip:47,6 Cena: ternera y arroz	29 Patatas con costillas Boquerones con ensalada Yogurt 743Kcal Pro:46,5 Hc:57,5 Lip:35,1 Cena: Pescado azul rebozado y sopa	30 Día de Alemania  Cena: Tortilla de patata

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

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia