



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz a la cubana Salchichas Fruta 756Kcal P:14 HC:84 Lip:39  Cena: Verduras y pescado
4 Espaguetis con bacón Calamares con ensalada Fruta 839 Kcal P: 31 HC: 78 Lip: 44  Cena: Verduras y ternera plancha	5 Judías pintas con arroz Boquerones con tomate Fruta 815Kcal P:47 HC:79 Lip: 31  Cena: Ensalada y tortilla francesa	6 Crema de puerro Jamoncitos de pollo con champiñón Petit 773 Kcal P:46 HC:41 Lip:47 Cena: Sopa y pescado blanco al horno	7 Patatas marinera Cinta de lomo con ensalada mixta Fruta 658 Kcal P: 32 HC: 37 Lip: 41 Cena: Verduras y pollo guisado	8 EL PROTA ERES TÚ Judías verdes Tortilla de patatas Pan con chocolate 735 Kcal P: 22 HC: 64 Lip: 42 Cena: Arroz y pescado azul a la plancha
11 Coditos con gamas Tortilla de calabacín Fruta 800 Kcal P:42 HC: 93 Lip: 27  Cena:Guisantes con jamón y ternera	12 Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30  Cena:Verduras y pescado blanco al horno	13 Judías verdes salteadas Filete ruso con patatas Fruta 877 Kcal P:35 HC: 60 Lip: 53  Cena: Arroz y pescado/marisco	14 Sopa de fideos con picadillo Filete de cerdo a la milanesa Flan 757 Kcal P:40 HC:52 Lip:43  Cena:Revuelto y verduras	15 Patatas pobres Mero al horno con ensalada de lechuga, york y queso Fruta 603Kcal P: 42 HC: 60 Lip:20 Cena: Ensalada y pollo
18 Lasaña Empanadillas de atún con ensalada Fruta 886Kcal P: 34 HC: 44 Lip: 63 Cena: Judías verdes y cerdo plancha	19 Lentejas estofadas Limanda con tomate Fruta 679 Kcal P:41 HC:62 Lip:27  Cena: Tortilla de patata	20 Crema de calabaza Carne asada con manzana Yogur 621Kcal P:41 HC:32 Lip:36  Cena: Sopa y pescado azul guisado	21 Patatas con costillas Salmón con ensalada Fruta 900Kcal P:33 HC:51 Lip:61  Cena: Puré de verduras y pavo	22 Día de Valencia Paella valenciana Huevos a la alicantina Horchata 700Kcal P:35 HC:68 Lip:32 Cena: ensalada y pescado blanco guisado
25 Fideuá Tortilla francesa con ensalada Fruta 873Kcal P:37 HC:69 Lip:48  Cena: Hamburguesa con guarnición	26 Cocido Completo Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30  Cena: Verduras y pescado azul al horno	27 Menestra de verdura Escalope de pollo con patatas Copa de Chocolate 962Kcal P:29 HC:65 Lip:63  Cena: Arroz y pescado blanco	28 Arroz con pollo Palometa con tomate Fruta 608Kcal P:34 HC:80 Lip:16  Cena: Verduras y huevo	

- 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)