



Sin Legumbres

| 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 Arroz con tomate 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 Alcachofas 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 sin garbanzos Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena:Verduras y pescado blanco al horno | 13 Coliflor salteada 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 Sopa 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 sin garbanzos Fruta 702Kcal Pro:36 Hc:65 Lip:30 Cena: Verduras y pescado azul al horno | 27 Pure 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)