

# MENU MENSUAL – ABRIL 2025



Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDIAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON CUSCÚS FRUTA 510KCAL P:24 HC:58 L:18 Cena: Cerdo con verduras	2 ARROZ 3 DELICIAS HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA 495KCAL P:14 HC:52 L:24 Cena: Pescado azul con verduras	3 LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR 609KCAL P:36 HC:27 L:38 Cena: Ternera con verduras	4 SOPA DE PESCADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA 445KCAL P:17 HC:28 L:25 Cena: Huevo y ensalada
7 MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES CON CUSCÚS FRUTA 621KCAL P:30 HC:75 L:19 Cena: Cerdo con verduras	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado azul con verduras	9 PURE DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 666KCAL P:26 HC:47 L:40 Cena: Pescado blanco y ensalada	10 PASTA CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 603KCAL P:26 HC:55 L:30 Cena: Ternera con verduras	11 <b>FESTIVO</b>
14 <b>FESTIVO</b>	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>FESTIVO</b>	17 <b>FESTIVO</b>	18 <b>FESTIVO</b>
21 <b>FESTIVO</b>	22 PASTA CON CHORIZO REVUELTO CON JAMON Y QUESO FRUTA 650KCAL P:28 HC:37 L:42 Cena: Pescado blanco y ensalada	23 PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA 539KCAL P:28 HC:31 L:32 Cena: Pescado azul con verduras	24 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Huevo y ensalada	25 PAELLA VALENCIANA LENGUADO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR 644KCAL P:41 HC:31 L:39 Cena: Ternera con verduras
28 ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO FRUTA 653KCAL P:28 HC:52 L:36 Cena: Pescado azul con verduras	29 JUDÍAS PINTAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA 732KCAL P:22 HC:38 L:52 Cena: Pescado blanco y ensalada	30 JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO 629KCAL P:33 HC:51 L:31 Cena: Huevo y ensalada		

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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

# MENU MENSUAL – ABRIL 2025



**SIN GLUTEN**

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDIAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON CUSCÚS FRUTA 510KCAL P:24 HC:58 L:18 Cena: Cerdo con verduras	2 ARROZ 3 DELICIAS HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA 495KCAL P:14 HC:52 L:24 Cena: Pescado azul con verduras	3 LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR 609KCAL P:36 HC:27 L:38 Cena: Ternera con verduras	4 SOPA DE PESCADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA 445KCAL P:17 HC:28 L:25 Cena: Huevo y ensalada
7 MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES CON ARROZ FRUTA 501KCAL P:24 HC:52 L:20 Cena: Cerdo con verduras	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado azul con verduras	9 PURE DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON ARROZ FRUTA 576KCAL P:23 HC:25 L:38 Cena: Pescado blanco y ensalada	10 PASTA CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 603KCAL P:26 HC:55 L:30 Cena: Ternera con verduras	11 <b>FESTIVO</b>
14 <b>FESTIVO</b>	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>FESTIVO</b>	17 <b>FESTIVO</b>	18 <b>FESTIVO</b>
21 <b>FESTIVO</b>	22 PASTA CON CHORIZO REVUELTO CON JAMON Y QUESO FRUTA 650KCAL P:28 HC:37 L:42 Cena: Pescado blanco y ensalada	23 PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA 539KCAL P:28 HC:31 L:32 Cena: Pescado azul con verduras	24 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Huevo y ensalada	25 PAELLA VALENCIANA LENGUADO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR 644KCAL P:41 HC:31 L:39 Cena: Ternera con verduras
28 ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO FRUTA 653KCAL P:28 HC:52 L:36 Cena: Pescado azul con verduras	29 JUDÍAS PINTAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA 732KCAL P:22 HC:38 L:52 Cena: Pescado blanco y ensalada	30 JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON ARROZ POSTRE LÁCTEO 539KCAL P:29 HC:39 L:29 Cena: Huevo y ensalada		

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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

# MENU MENSUAL – ABRIL 2025



**SIN LACTOSA**  
(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN Salsa CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>510KCAL P:24 HC:58 L:18</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>2</p> <p>ARROZ 3 DELICIAS HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA</p> <p>495KCAL P:14 HC:52 L:24</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR</p> <p>609KCAL P:36 HC:27 L:38</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE PESCADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA</p> <p>445KCAL P:17 HC:28 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>
<p>7</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>621KCAL P:30 HC:75 L:19</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA</p> <p>666KCAL P:26 HC:47 L:40</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PASTA CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO</p> <p>603KCAL P:26 HC:55 L:30</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>14</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>22</p> <p>PASTA CON CHORIZO REVUELTO CON JAMON Y QUESO FRUTA</p> <p>650KCAL P:28 HC:37 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA</p> <p>539KCAL P:28 HC:31 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PAELLA VALENCIANA LENGUADO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR</p> <p>644KCAL P:41 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO FRUTA</p> <p>653KCAL P:28 HC:52 L:36</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>29</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA</p> <p>732KCAL P:22 HC:38 L:52</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO</p> <p>629KCAL P:33 HC:51 L:31</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</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. Bebida, agua y pan diario. Kal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>JUDIAS VERDES MERLUZA EN SALSA CON CUSCÚS FRUTA 510KCAL P:24 HC:58 L:18</p> <p>Cena: Pavo con verduras</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA 533KCAL P:11 HC:48 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR 609KCAL P:36 HC:27 L:38</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE PESCADO FILETE DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA 566KCAL P:35 HC:26 L:35</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>
<p>7</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES CON CUSCÚS FRUTA 621KCAL P:30 HC:75 L:19</p> <p>Cena: Pavo con verduras</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 666KCAL P:26 HC:47 L:40</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PASTA CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 603KCAL P:26 HC:55 L:30</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>14</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>22</p> <p>PASTA CON ATÚN REVUELTO CON PAVO Y QUESO FRUTA 607KCAL P:35 HC:43 L:31</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE POLLO CON PATATA FRUTA 530KCAL P:28 HC:31 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PAELLA VALENCIANA LENGUADO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR 644KCAL P:41 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON PAVO COCIDO FRUTA 591KCAL P:24 HC:48 L:33</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>29</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA 732KCAL P:22 HC:38 L:52</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO 629KCAL P:33 HC:51 L:31</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</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. Bebida, agua y pan diario. Kal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>510KCAL P:24 HC:58 L:18</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO CON PISTO FRUTA</p> <p>586KCAL P:29 HC:48 L:30</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR</p> <p>609KCAL P:36 HC:27 L:38</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE PESCADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA</p> <p>445KCAL P:17 HC:28 L:25</p> <p>Cena: pavo y ensalada</p>
<p>7</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>621KCAL P:30 HC:75 L:19</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>PURE DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA</p> <p>666KCAL P:26 HC:47 L:40</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PASTA CON GAMBAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO</p> <p>664KCAL P:37 HC:54 L:32</p> <p>Cena: pavo con verduras</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>14</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>22</p> <p>PASTA CON CHORIZO FILETE DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO FRUTA</p> <p>539KCAL P:28 HC:31 L:32</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA</p> <p>539KCAL P:28 HC:31 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: pollo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PAELLA VALENCIANA LENGUADO CON ENSALADA YOGUR</p> <p>547KCAL P:33 HC:30 L:32</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) PECHUGA DE PAVO CON JAMÓN COCIDO FRUTA</p> <p>543KCAL P:32 HC:48 L:24</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>29</p> <p>JUDÍAS PINTAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA</p> <p>732KCAL P:22 HC:38 L:52</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO</p> <p>629KCAL P:33 HC:51 L:31</p> <p>Cena: ternera y ensalada</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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE POLLO CON CUSCÚS FRUTA 664KCAL P:38 HC:57 L:29 Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>2</p> <p>ARROZ 3 DELICIAS HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA 495KCAL P:14 HC:52 L:24 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA YOGUR 690KCAL P:43 HC:26 L:44 Cena: pollo con verduras</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA 537KCAL P:14 HC:58 L:23 Cena: Huevo y ensalada</p>
<p>7</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO CON CUSCÚS FRUTA 571KCAL P:40 HC:65 L:14 Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: pollo con verduras</p>	<p>9</p> <p>PURE DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 666KCAL P:26 HC:47 L:40 Cena: huevo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PASTA CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 627KCAL P:26 HC:51 L:34 Cena: Ternera con verduras</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>14</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>22</p> <p>PASTA CON CHORIZO REVUELTO CON JAMON Y QUESO FRUTA 650KCAL P:28 HC:37 L:42 Cena: pollo y ensalada</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA 539KCAL P:28 HC:31 L:32 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR 659KCAL P:47 HC:30 L:38 Cena: Ternera con verduras</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO FRUTA 653KCAL P:28 HC:52 L:36 Cena: Pavo con verduras</p>	<p>29</p> <p>JUDÍAS PINTAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 550KCAL P:31 HC:34 L:30 Cena: cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO 629KCAL P:33 HC:51 L:31 Cena: Huevo y ensalada</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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>448KCAL P:21 HC:63 L:10</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON PISTO FRUTA</p> <p>533KCAL P:11 HC:48 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>3</p> <p>PASTA CON ATÚN LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR</p> <p>544KCAL P:34 HC:36 L:28</p> <p>Cena: Ternera con verdura</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE PESCADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA</p> <p>445KCAL P:17 HC:28 L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>
<p>7</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CALAMARES CON CUSCÚS FRUTA</p> <p>592KCAL P:26 HC:69 L:21</p> <p>Cena: Cerdo con verduras</p>	<p>8</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>9</p> <p>PURE DE ZANAHORIA MUSLITOS DE POLLO CON TABULÉ FRUTA</p> <p>666KCAL P:26 HC:47 L:40</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PASTA CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO</p> <p>603KCAL P:26 HC:55 L:30</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>14</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>16</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>22</p> <p>PASTA CON CHORIZO REVUELTO CON JAMON Y QUESO FRUTA</p> <p>650KCAL P:28 HC:37 L:42</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA</p> <p>539KCAL P:28 HC:31 L:32</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA</p> <p>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PAELLA LENGUADO CON ENSALADA Y HUEVO DURO YOGUR</p> <p>644KCAL P:41 HC:31 L:39</p> <p>Cena: Ternera con verduras</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (RISOTTO) TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO FRUTA</p> <p>653KCAL P:28 HC:52 L:36</p> <p>Cena: Pescado azul con verduras</p>	<p>29</p> <p>PATATAS GUIADAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA</p> <p>750KCAL P:16 HC:53 L:52</p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>30</p> <p>CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO CON TABULÉ POSTRE LÁCTEO</p> <p>660KCAL P:33 HC:30 L:30</p> <p>Cena: Huevo y ensalada</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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).