

LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7



LUNES 10

5 4 14

Estofado de ternera  
Tortilla de atún  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g -  
Azúcares:12,2g - Sal:1,4g

MARTES 11

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz  
Pollo en pepitoria  
Lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca

631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g -  
Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

MIÉRCOLES 12

1 4 14

Guiso de patatas con costillejas  
Pechuga de pavo en salsa de champiñón  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca

738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g -  
Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

JUEVES 13

1 2 3 4 9 14

Macarrones sin gluten con salmón  
Filete de jamón al horno  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur natural

VIERNES 14

14

Olla gitana  
Lomo en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

749,2Kcal - Prot:40,4g - Lip:31,2g - HC:69,5g AGS:6,2g -  
Azúcares:12,9g - Sal:1,9g

LUNES 17

14

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

646,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:28,2g - HC:58,0g AGS:6,1g -  
Azúcares:12,3g - Sal:3,7g

MARTES 18

1 2 3 4 9 14

Alubias blancas estofadas  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g -  
Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 19

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de queso con verduras  
Fideua sin gluten de pescado  
Fruta fresca

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g -  
Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 20

4 14

Potaje de garbanzos  
Magra en salsa de tomate  
Lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur natural

640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g -  
Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 21

1 2 3 4 9 14

Espaguetis sin gluten con magra  
Abadejo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

778,6Kcal - Prot:35,1g - Lip:30,6g - HC:86,0g AGS:6,0g -  
Azúcares:14,6g - Sal:2,0g

LUNES 24

4 14

Guiso de pavo con champiñón  
Merluza al horno  
Lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca

500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g -  
Azúcares:9,7g - Sal:3,1g

MARTES 25

1 14

Patatas estofadas con verduras  
Lomo en salsa de zanahoria  
Lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca

651,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:22,0g - HC:65,9g AGS:5,2g -  
Azúcares:12,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 26

1 3 4 14

Macarrones sin gluten y sin huevo con atún  
Tortilla francesa  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g -  
Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

JUEVES 27

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y  
caballa  
Arroz a banda  
Yogur natural

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g -  
Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

VIERNES 28

11 14

Alubias blancas estofados  
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g -  
Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 31

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y  
cebolla  
Paella de marisco  
Fruta fresca

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g -  
Azúcares:8,7g - Sal:2,3g



\_\_\_\_\_