



### DÍA 2

- Macarrones con butifarra y salsa de tomate
- Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y atún
- Fruta y pan

Kcal.: 543 H. Carb.: 68 g Prot.: 18 g Lip.: 24 g

### DÍA 3

- Puré de lentejas con verduras
- Emperador al ajillo con verduras salteadas
- Mousse y pan

Kcal.: 458 H. Carb.: 49 g Prot.: 27 g Lip.: 20 g

### DÍA 4

- Puré de verduras
- Filete ruso (ternera/cerdo) con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal.: 502 H. Carb.: 51 g Prot.: 20 g Lip.: 25 g

### DÍA 5

- Sopa de arroz con picadillo
- Huevos al horno con fondo de patatas
- Fruta y pan

Kcal.: 499 H. Carb.: 56 g Prot.: 20 g Lip.: 16 g

### DÍA 6

- Crema de alubias con verduras
- Gallo a la romana con ensalada de lechuga y tomate
- Fruta y pan

Kcal.: 484 H. Carb.: 57 g Prot.: 24 g Lip.: 19 g

### DÍA 9

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con guarnición de jamón york
- Fruta y pan

Kcal.: 444 H. Carb.: 52 g Prot.: 18 g Lip.: 19 g

### DÍA 10

- Patatas a la marinera
- Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
- Fruta y pan

Kcal.: 474 H. Carb.: 54 g Prot.: 27 g Lip.: 17 g

### DÍA 11

- Coditos (pasta) con carne y salsa de tomate
- Jamón york villeroy con ensal. de lechuga y zanahoria
- Yogur y pan

Kcal.: 660 H. Carb.: 70 g Prot.: 14 g Lip.: 25 g

### DÍA 12

- Puré de garbanzos con verduras
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Kcal.: 485 H. Carb.: 54 g Prot.: 21 g Lip.: 21 g

### DÍA 13

- Arroz con magro
- Gallo en salsa de tomate y patatas panadera
- Fruta y pan

Kcal.: 574 H. Carb.: 66 g Prot.: 20 g Lip.: 19 g

### DÍA 16

- Puré de verduras
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal.: 484 H. Carb.: 59 g Prot.: 21 g Lip.: 21 g

### DÍA 17

- Sopa de fideos con picatostes
- Pollo a la cazadora con champiñones
- Fruta y pan

Kcal.: 673 H. Carb.: 59 g Prot.: 29 g Lip.: 18 g

### DÍA 18

- Espirales de colores con jamón york y salsa de tomate
- Gallo empanado con ensal. de lechuga y aceitunas
- Fruta y pan

Kcal.: 596 H. Carb.: 65 g Prot.: 25 g Lip.: 23 g

### DÍA 19

- Puré de lentejas con verdura
- Tortilla de paisana (patata, guisantes, chorizo y j. york) con ensalada de lechuga y tomate
- Fruta y pan

Kcal.: 484 H. Carb.: 60 g Prot.: 16 g Lip.: 19 g

### DÍA 20

- Puré de verduras
- Bitoques (ternera/cerdo) en salsa riojana con patatas fritas
- Flan y pan

Kcal.: 519 H. Carb.: 55 g Prot.: 20 g Lip.: 25 g

### DÍA 23

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Salchichas frescas con verduras
- Fruta y pan

Kcal.: 536 H. Carb.: 64 g Prot.: 15 g Lip.: 25 g

### DÍA 24

- Patatas guisadas con verduras
- Gallo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz
- Fruta y pan

Kcal.: 465 H. Carb.: 59 g Prot.: 20 g Lip.: 17 g

### DÍA 25

- Crema de puerros
- Pollo al chilindrón con patatas fritas
- Yogur y pan

Kcal.: 506 H. Carb.: 47 g Prot.: 32 g Lip.: 21 g

### DÍA 26

- Puré de alubias pintas con verduras
- Filete ruso (ternera/cerdo) con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal.: 651 H. Carb.: 64 g Prot.: 24 g Lip.: 23 g

### DÍA 27

- Fideuá (pasta) de magro
- Tortilla francesa con salsa de pisto (verduras)
- Fruta y pan

Kcal.: 548 H. Carb.: 72 g Prot.: 21 g Lip.: 21 g

### DÍA 30

- Puré de lentejas con verduras
- Gallo rebozado con ensalada de lechuga y tomate
- Fruta y pan

Kcal.: 484 H. Carb.: 59 g Prot.: 26 g Lip.: 17 g