

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**DÍA 8**

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Muslos de pollo a las finas hierbas con ensalada
- Fruta y pan  
*White rice with tomatoe sauce  
Roast chicken with herbs and salad  
Fruit and bread*

Kcal.: 902 H. Carb.: 131 g Prot.: 32 g Lip.: 30 g

**DÍA 9**

- Garbanzos salteados
- Huevos cocidos con pisto de verduras
- Fruta, vaso de leche y pan  
*Lightly fried chickpeas  
Boiled egg with lightly fried vegetables  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 921 H. Carb.: 109 g Prot.: 39 g Lip.: 39 g

**DÍA 12**

- Puré de zanahoria
- Filete de lomo de cerdo adobado a la plancha con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan  
*Carrot purée  
Marinated pork loin with fried potatoes  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 930 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

**DÍA 13**

- Lentejas con verduras
- Merluza bombón rebozada con ensalada
- Yogur y pan  
*Lentils with vegetables  
Battered hake with salad  
Yogurt and bread*

Kcal.: 844 H. Carb.: 93 g Prot.: 43 g Lip.: 35 g

**DÍA 14**

- Patatas con verduras y huevo
- Pollo empanado con ensalada
- Fruta y pan  
*Potatoes with vegetables and egg  
Breaded chicken with salad  
Fruit and bread*

Kcal.: 849 H. Carb.: 104 g Prot.: 37 g Lip.: 33 g

**DÍA 15**

- Arroz a la milanesa con queso
- Atún con salsa de tomate
- Fruta y pan  
*Milanesa-style rice with cheese  
Tuna with tomatoe sauce  
Fruit and bread*

Kcal.: 881 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 29 g

**DÍA 16**

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido (garbanzos, verduras, ternera, chorizo) con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan  
*Cocido soup with noodles  
Cocido with salad  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 933 H. Carb.: 128 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g

**DÍA 19**

- Macarrones con salchichas y salsa de tomate
- Merluza orly con ensalada
- Fruta y pan  
*Macaroni with sausage and tomatoe  
Hake orly-style with salad  
Fruit and bread*

Kcal.: 948 H. Carb.: 132 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g

**DÍA 20**

- Alubias blancas a la marinera
- Tortilla de patata y chorizo con tomate natural
- Fruta y pan  
*White beans with seafood  
Potatoe and sausage omelette with natural tomatoe  
Fruit and bread*

Kcal.: 957 H. Carb.: 119 g Prot.: 37 g Lip.: 40 g

**DÍA 21**

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan  
*Leek cream  
Ham and mozzarella pizza with salad  
Yogurt and bread*

Kcal.: 794 H. Carb.: 116 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g

**DÍA 22**

- Arroz blanco con tomate
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan  
*White rice with tomatoe sauce  
Roast beef with vegetables  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 985 H. Carb.: 139 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g

**DÍA 23**

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan  
*Baked potatoes with bechamel  
Grilled chicken with salad  
Fruit and bread*

Kcal.: 876 H. Carb.: 97 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g

**DÍA 26**

- Lentejas con verduras
- Delicias de merluza con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan  
*Lentils with vegetables  
Hake delights with mayonnaise and salad  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 969 H. Carb.: 107 g Prot.: 45 g Lip.: 42 g

**DÍA 27**

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Flan y pan  
*Lightly fried broccoli  
Lean pork stew with tomatoe and rice  
Crème caramel and bread*

Kcal.: 882 H. Carb.: 101 g Prot.: 39 g Lip.: 37 g

**DÍA 28**

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido (garbanzos, verduras, ternera, chorizo) con ensalada
- Fruta y pan  
*Cocido soup with noodles  
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) with salad  
Fruit and bread*

Kcal.: 855 H. Carb.: 120 g Prot.: 34 g Lip.: 29 g

**DÍA 29**

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan  
*Zucchini cream  
Potatoe omelette with salad  
Fruit, milk and bread*

Kcal.: 873 H. Carb.: 110 g Prot.: 29 g Lip.: 37 g

**DÍA 30**

- Espaguetis c/picadillo y tomate
- Albóndigas (ternera/cerdo) con verduras
- Fruta y pan  
*Spaghetti with mince and tomatoe sauce  
Meatballs (beef/pork) with vegetables  
Fruit and bread*

Kcal.: 886 H. Carb.: 123 g Prot.: 39 g Lip.: 29 g