

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 8

- 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.: 920 H. Carb.: 109 g Prot.: 39 g Lip.: 39 g

DÍA 11

- Puré de zanahoria
- Lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan
Carrot purée
Pork loin with potatoes
Fruit, milk and bread

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

DÍA 12

- Lentejas con verduras
- Merluza de cola azul 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 13

- 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 14

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

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

DÍA 15

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Cocido soup with noodles
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) w/ salad
Fruit, milk and bread

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

DÍA 18

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

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

DÍA 19

- 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 20

- 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 21

- 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 22

- Alubias blancas con verduras
- Tortilla de patata y chorizo con tomate natural
- Fruta y pan
White beans with vegetables
Potatoe and sausage omelette with natural tomatoe
Fruit and bread

Kcal.: 947 H. Carb.: 118 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g

DÍA 25

- 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 26

- 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 27

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y 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 28

- 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 29

- Espaguetis con picadillo y salsa de 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