



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 2

- Puré de zanahoria
- Ragout de pavo con patatas
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 760 H. Carb.: 109 g Prot.: 35 g Lip.: 23 g AGS: 2 g

DÍA 3

- Lentejas con verduras
- Bacalao a la romana con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 846 H. Carb.: 94 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 4

- Arroz a la milanesa con queso
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 780 H. Carb.: 91 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g AGS: 5 g

DÍA 5

- Patatas gratinadas con bechamel
- Merluza empanada con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 757 H. Carb.: 100 g Prot.: 31 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 6

- Lazos de colores con tomate
- Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 708 H. Carb.: 106 g Prot.: 40 g Lip.: 16 g AGS: 3 g

