

Menú Basal

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
<p>04</p> <p>Judías verdes saltadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Lechuga Iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 557,002 prot (g): 20,76 lip (g): 20,23 hc (g): 49,477</p> <p>11</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 453,699 prot (g): 22,834 lip (g): 17,808 hc (g): 46,534</p> <p>12</p>	<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 524,227 prot (g): 20,162 lip (g): 10,919 hc (g): 63,275</p> <p>13</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga Iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 642,822 prot (g): 21,698 lip (g): 20,168 hc (g): 51,036</p> <p>14</p>	<p>08</p> <p>Mecarrones Integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 729,867 prot (g): 41,666 lip (g): 20,493 hc (g): 90,599</p> <p>15</p>
<p>09</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordon bleu de pollo trito</p> <p>Lechuga Iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 647,828 prot (g): 16,299 lip (g): 31,051 hc (g): 72,891</p> <p>18</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 597,529 prot (g): 20,687 lip (g): 9,719 hc (g): 59,232</p> <p>19</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Salmon al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 574,818 prot (g): 25,015 lip (g): 21,3 hc (g): 66,328</p> <p>20</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 500,531 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 65,433</p> <p>21</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes al ajofarreo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 619,595 prot (g): 21,413 lip (g): 22,579 hc (g): 76,329</p> <p>22</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo horno/plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 566,498 prot (g): 20,054 lip (g): 28,156 hc (g): 55,084</p> <p>25</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 603,513 prot (g): 26,173 lip (g): 23,205 hc (g): 65,034</p> <p>26</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos Integrales</p> <p>Pollo asado con salsa barbaoca</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 552,892 prot (g): 38,42 lip (g): 18,363 hc (g): 57,231</p> <p>27</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 653,619 prot (g): 38,344 lip (g): 13,058 hc (g): 65,307</p> <p>28</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras (pisto)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Lechuga Iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 608,871 prot (g): 25,488 lip (g): 17,007 hc (g): 87,417</p> <p>29</p>
<p>21</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 634,274 prot (g): 23,274 lip (g): 20,160 hc (g): 62,316</p> <p>23</p>	<p>22</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga Iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 450,934 prot (g): 23,992 lip (g): 19,463 hc (g): 36,18</p> <p>24</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 508,191 prot (g): 20,026 lip (g): 4,655 hc (g): 49,003</p> <p>25</p>	<p>24</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con judías y zanahoria</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 600,593 prot (g): 19,417 lip (g): 11,575 hc (g): 103,35</p> <p>26</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmon guisado a la marinera (marisco)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 542,723 prot (g): 26,756 lip (g): 22,839 hc (g): 58,654</p> <p>27</p>