

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) ⁽⁵⁾
Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Arroz con magra y verduras ^(11, 17)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo ⁽⁴⁾
Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(5, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

14

15

16

17

18

Ensalada de lechuga, tomate y queso ^(2, 4)
Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 10, 13, 16, 17)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

661,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:24,7g - HC:81,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,5g

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) ⁽¹⁶⁾
Lentejas con jamón ^(1, 11, 16, 17)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha ^(5, 16)
Arroz con rape ⁽⁵⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún ⁽⁵⁾
Olla gitana ^(11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

518,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,2g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

Judías verdes salteadas con jamón york ^(10, 11, 17)
Pollo en salsa
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

386,6Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,4g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g

21

22

23

24

25

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana
Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g

Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Potaje de garbanzos con espinacas con huevo ^(4, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) ⁽¹⁶⁾
Guiso de pollo con champiñón ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g

Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york ^(10, 16, 17)
Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,9g - HC:108,5g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

28

29

30

Ensalada con atún ^(5, 16)
Asado de pollo con patatas ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz ^(10, 16, 17)
Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña ⁽¹⁶⁾
Paella de marisco ^(5, 6, 7, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

