

Menú de: SEPTIEMBRE 2022

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

2	Kcal	HC	Lip	Prot



5	Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
891	111	38	25	

7	Kcal	HC	Lip	Prot
624	96	13	32	

8	Kcal	HC	Lip	Prot
607	69	26	22	

9	Kcal	HC	Lip	Prot
725	90	27	31	

Crema de verduras/Gazpacho
Huevos fritos con salchichas
Patatas asadas

Yogur

Lentejas guisadas a la jardinera
Bacalao empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz

Fruta de temporada

Judías verdes salteadas con jamón york
Wok de espaguetis integrales con pollo, verduras y soja
Helado

Coditos pomodoro con hierbas
Carrillera de cerdo en salsa española
Menestra de verduras
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
577	80	15	29	

Arroz con tomate
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada



13	Kcal	HC	Lip	Prot
705	95	44	32	

Ensalada de garbanzos con tomate, cebolla y maíz
Tortilla de patata con salteado bicolor
Yogur

14	Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28	

Macarrones con salsa de queso
Suprema de merluza al horno con tomate y albahaca
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
748	69	38	27	

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos fritos
Patatas guarnición

Helado

16	Kcal	HC	Lip	Prot
645	85	20	30	

Crema de zanahoria /Gazpacho
Escalope de pollo empanado
Arroz pilaf

Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
571	66	18	35	

Brócoli rehogado
Albóndigas en salsa
Cous cous salteado

Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
708	88	27	28	

Lentejas guisadas con zanahoria
Croquetas de jamón y mini empanadillas de atún
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
631	73	29	18	

Ensalada de pasta, jamón de york, aceitunas y maíz
Tortilla de patata y calabacín con tomate natural
Yogur

22	Kcal	HC	Lip	Prot
567	84	13	27	

Arroz con tomate
Lomos de jurel al horno con ajos confitados
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
604	74	22	27	

Crema Alicia /Gazpacho
Cuarto trasero de pollo, al horno con miel, romero y limón
Patatas fritas crujientes
Helado



26	Kcal	HC	Lip	Prot
928	64	60	32	

Judías verdes con patatas asadas
Salchichas de cerdo encebolladas
Ensalada de tomate y orégano

Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
665	96	19	26	

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
773	94	28	36	

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla francesa
Parmentier de boniato

Natillas

29	Kcal	HC	Lip	Prot
698	87	26	26	

Fusilli integrales con tomate casero
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

30	Kcal	HC	Lip	Prot
547	94	12	16	

Crema de calabaza/Gazpacho
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

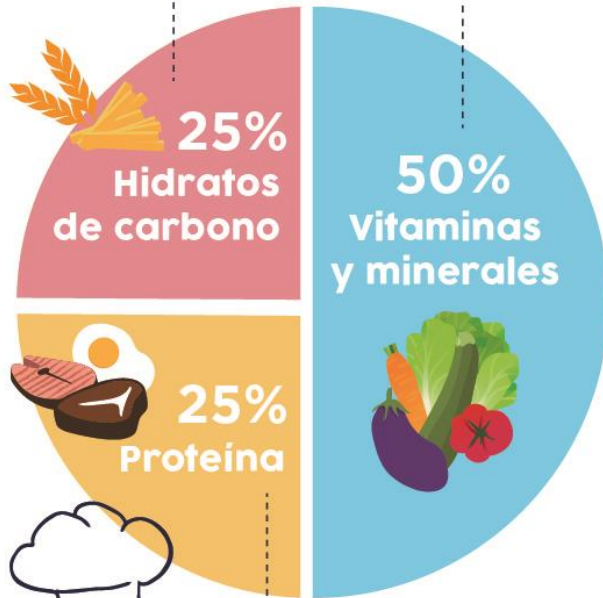


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

