



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	489	63	11	35

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	396	59	10	17

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	297	16	16	21

Ensaladilla congelada.c-10kg(4box2,5kg)-
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	648	38	44	24

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	448	55	17	19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	572	61	21	35

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	31	39	17

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	574	56	23	36

Sopa de fideos s/g-h
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	548	48	25	34

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	489	63	11	35

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	441	60	16	14

Arroz blanco con tomate frito
Huevos revueltos con champiñones
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	297	16	16	21

Ensaladilla congelada.c-10kg(4box2,5kg)-
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	648	38	44	24

Ensalada de garbanzos con vinagreta de
hortalizas frescas
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	556	58	27	20

Tallarines a la carbonara con lardones de
bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	572	61	21	35

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	31	39	17

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	536	55	18	38

Sopa de estrellas
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	573	54	22	39

Ensalada de lentejas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	515	64	13	35

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	396	59	10	17

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	297	16	16	21

Ensaladilla congelada.c-10kg(4box2,5kg)-
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	648	38	44	24

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	676	65	35	26

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	572	61	21	35

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	31	39	17

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	536	55	18	38

Sopa de estrellas
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	573	54	22	39

Ensalada de lentejas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	464	59	10	34

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur savia natural edulcorado

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	396	59	10	17

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	297	16	16	21

Ensaladilla congelada.c-10kg(4box2,5kg)-
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	648	38	44	24

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	544	63	23	22

Tallarines con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	547	57	20	34

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur savia natural edulcorado

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	315	31	16	12

Crema de verduras natural
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	536	55	18	38

Sopa de estrellas
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	548	51	21	38

Ensalada de lentejas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur savia natural edulcorado





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	515	64	13	35

Arroz blanco salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	476	48	25	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	396	59	10	17

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	327	16	18	25

Ensaladilla congelada.c-10kg(4box2,5kg)-
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	532	29	39	16

Crema de zanahoria natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	448	55	17	19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	572	61	21	35

Ensalada de arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	314	31	16	12

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	574	56	23	36

Sopa de fideos s/g-h
Redondo de ternera asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	423	37	19	26

Crema de calabacín natural
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

