

	COMIDAS	VALORACIÓN NUTRICIONAL	CENAS RECOMENDADAS		COMIDAS	VALORACIÓN NUTRICIONAL	CENAS RECOMENDADAS
Miércoles, 8	Arroz cubana Nuggets de pollo Ensalada Postre	Kcal.870 Prot.32 HC.119 Lip.29	Judías Verdes salteadas Boquerón frito	Lunes, 20	Estofado de patatas con costillar de cerdo Merluza en salsa Ensalada y Postre	Kcal.977 Prot.36 HC.134 Lip.32	Pollo asado y patata al horno
Jueves, 9	Guisado de ternera Sándwich mixto Ensalada Postre	Kcal.985 Prot.36 HC.135 Lip.32	Consomé y pechuga empanada	Martes, 21	Fideuá Entremeses Ensalada Postre	Kcal.920 Prot.34 HC.126 Lip.31	Ensalada completa Tortilla de atún con tomate grill
Viernes, 10	Macarrones boloñesa Panga rebozada Ensalada Postre	Kcal.912 Prot.34 HC.125 Lip.30	Hervido Valenciano Huevos rellenos de atún y mahonesa	Miércoles, 22	Crema de calabaza Hamburguesa completa Ensalada Postre	Kcal.814 Prot.30 HC.111 Lip.27	Emperador en salsa verde con patatas y berenjena plancha
Lunes, 13	Sopa de fideos Escalope de lomo Ensalada Postre	Kcal.888 Prot.33 HC.122 Lip.29	Crema de calabacín Pescadilla al horno	Jueves, 23	Arroz con alubias Asado Ensalada Postre	Kcal.907 Prot.34 HC.124 Lip.30	Gazpacho de sandía Longanizas con tomate
Martes, 14	Arroz al horno Tortilla de queso Ensalada Postre	Kcal.940 Prot.35 HC.129 Lip.31	Vichisousse Sepia plancha	Viernes, 24	Espirales con atún Tortilla de patatas Ensalada Postre	Kcal.891 Prot.33 HC.122 Lip.29	Lenguado con limón y puré de patatas
Miércoles, 15	Lentejas Pollo al horno Ensalada Postre	Kcal.961 Prot.36 HC.132 Lip.32	Perrito caliente con ensalada	Lunes, 27	Arroz con pollo Huevos fritos Ensalada Postre	Kcal.878 Prot.32 HC.120 Lip.29	Coliflor gratinada Calamares romana con mahonesa
Jueves, 16	Patatas gratinadas Albóndigas a la jardinera Ensalada Postre	Kcal.904 Prot.34 HC.124 Lip.30	Tortilla de jamón York y verduras plancha	Martes, 28	Lentejas con verduras Lomo en salsa de tomate Ensalada Postre	Kcal.954 Prot.35 HC.131 Lip.31	Espinacas con bechamel Croquetas de cocido
Viernes, 17	Espaguetis carbonara Emperador a la plancha Ensalada Postre	Kcal.911 Prot.34 HC.125 Lip.30	Crema de verduras y nuggets de pollo	Miércoles, 29	Patatas a la española Suquet de Peix Ensalada Postre	Kcal.908 Prot.34 HC.124 Lip.30	Sandwich mixto y ensalada completa
				Jueves, 30	Macarrones a los 4 quesos Pechuga de pollo Ensalada Postre	Kcal.922 Prot.34 HC.126 Lip.30	Pincho de tortilla de patatas y judías verdes salteado con jamón serrano