

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3	4
			Ensalada de pasta 62,5g	Tallarines con AOVE 125g
			Pollo asado al limón	Pescadilla al horno
			Patatas asadas 62,5g / Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g
			Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
			KCal 602 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	INTEGRAL 8	FRANCÉS 9	PROTEÍNA VEGETAL 10	11
Acelga con patata 62,5g en refrito	Macarrones integrales salteados 125g	Ratatouille con patata 62,5g	Ensalada Mixta	Lentejas con Verdura 125g
Cabezada a la plancha con pasta 62,5g	Merluza a la plancha	Lomo Plancha con pasta 62,5g	Alubias pintas 125g con calabacín	Tortilla Francesa *
Tomate dado / Pan 20g	Lechuga y pepino / Pan Integral 20g	Pan 20g	Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 637 Prot 60 HC 5 R Lip 27	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	KCal 602 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 675 Prot 25 HC 5 R Lip 27	KCal 677 Prot 29 HC 5 R Lip 30
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEÍNA VEGETAL 14	15	INTEGRAL 16	17	18
Tricolor (brócoliflor) con patata cocida 50g	Coditos 125g con aloe	Arroz integral salteado 82,5g	Ensalada de arroz 82,5g	Potaje de garbanzos 125g
Verduras y garbanzos 75g salteados	Tortilla Francesa *	Lomo adobado a la plancha	Pechugas a la plancha	Fogonero a la plancha
Pan 20g	Lechuga / Pan Integral 20g	Pimiento verde / Pan 20g	Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur Natural + Fruta Variada 100g
KCal 676 Prot 51 HC 5 R Lip 29	KCal 615 Prot 28 HC 5 R Lip 30	KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27	KCal 638 Prot 47 HC 5 R Lip 30	KCal 680 Prot 33 HC 5 R Lip 30
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
INTEGRAL 21	22	23	PROTEÍNA VEGETAL 24	25
Macarrones integrales con AOVE 125g	Judía verde con patata 50g	Ensalada de patata 125g y tomate	Arroz salteado 57,75g	Sopa de pollo con fideos 75g
Escalopin de pollo al horno	Magro a la plancha con pasta 75g	Merluza a la plancha	Alubias pochas 87,5g con borrajas	Tortilla Francesa con patatas cocida 50g
Champiñones / Pan 20g	Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g	Lechuga / SIN PAN	Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	KCal 676 Prot 51 HC 5 R Lip 29	KCal 624 Prot 51 HC 5 R Lip 29	KCal 622 Prot 50 HC 5 R Lip 24	KCal 609 Prot 57 HC 5 R Lip 28
LUNES	MARTES	MIERCOLES		
28	INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29	30		
Espinacas salteadas con patata 62,5g	Arroz integral 66g con champiñón	Espaguetis con AOVE 125g		
Pechugas a la plancha	Guisantes 150g salteados	Ternera a la plancha		
Lechuga con pasta 62,5g / Pan 20g	SIN PAN	Tomate dado / Pan 20g		
Fruta Variada 150g	Yogur Natural + Fruta Variada 100g	Fruta Variada 150g		
KCal 602 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 622 Prot 50 HC 5 R Lip 24	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32		

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ABA00079

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado íntegramente por el Dto. Nutrición de GBCorporación/Seresca Catering. Y el resto de calibración y valoración nutricional general del menú ha sido realizada de forma externa por Nuria Abia, Dietista-Nutricionista (Col. ARA00079)."