

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3	4
			Ensalada de pasta 87,5g	Tallarines con AOVE 175g
			Pollo asado al limón	Pescadilla al horno
			Patatas asadas 87,5g / Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g
			Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
			KCal 663 Prot 41 HC 6 R Lip 29	KCal 694 Prot 33 HC 6 R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	INTEGRAL 8	FRANCÉS 9	PROTEÍNA VEGETAL 10	11
Acelga con patata 87,5g en refrito	Macarrones integrales salteados 175g	Ratatouille con patata 87,5g	Ensalada Mixta	Lentejas con Verdura 175g
Cabezada a la plancha con pasta 87,5g	Merluza a la plancha	Lomo Plancha con pasta 87,5g	Alubias pintas 175g con calabacin	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 663 Prot 41 HC 6 R Lip 29	KCal 694 Prot 33 HC 6 R Lip 32	KCal 660 Prot 39 HC 6 R Lip 29	KCal 693 Prot 29 HC 6 R Lip 29	KCal 673 Prot 33 HC 6 R Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEÍNA VEGETAL 14	15	INTEGRAL 16	17	18
Tricolor (brócoli y coliflor) con patata cocida 75g	Coditos 175g con aloe	Arroz integral salteado 115,5g	Ensalada de arroz 115,5g	Potaje de garbanzos 175g
Verduras y garbanzos 100g 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 682 Prot 51 HC 6 R Lip 29	KCal 689 Prot 29 HC 6 R Lip 30	KCal 674 Prot 48 HC 6 R Lip 31	KCal 671 Prot 48 HC 6 R Lip 29	KCal 679 Prot 33 HC 6 R Lip 31
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
INTEGRAL 21	22	23	PROTEÍNA VEGETAL 24	25
Macarrones integrales con AOVE 175g	Judía verde con patata 75g	Ensalada de patata 175g y tomate	Arroz salteado 57,75g	Sopa de pollo con fideos 100g
Escalopin de pollo al horno	Magro a la plancha con pasta 100g	Merluza a la plancha	Alubias pochas 87,5g con borrajas	Tortilla Francesa con patata cocida 75g
Champiñones / Pan 20g	Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g	Lechuga / pan integral 20g	Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 694 Prot 33 HC 6 R Lip 32	KCal 682 Prot 51 HC 6 R Lip 29	KCal 663 Prot 41 HC 6 R Lip 29	KCal 693 Prot 29 HC 6 R Lip 29	KCal 638 Prot 37 HC 6 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIERCOLES		
28	INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29	30		
Espinacas salteadas con patata 87,5g	Arroz integral 66g con champiñon	Espaguetis con AOVE 175g		
Pechugas a la plancha	Guisantes 150g salteados	Ternera a la plancha		
Lechuga con pasta 87,5g / Pan 20g	Pan integral 20g	Tomate dado / Pan 20g		
Fruta Variada 150g	Yogur Natural + Fruta Variada 100g	Fruta Variada 150g		
KCal 663 Prot 41 HC 6 R Lip 29	KCal 682 Prot 51 HC 6 R Lip 29	KCal 691 Prot 33 HC 6 R Lip 29		

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ARA00079

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado integralmente por el Dto. Nutrición de GB Corporación/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)."