



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales con Aove 125g Merluza a la plancha Ensalada lechuga / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	2 Garbanzos viudos 125g Tortilla Francesa Lechuga / Pan Integral 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 618 Prot 46 HC 5 R Lip 23	3 Judías verdes con patata 50g Pechuga de pavo a la plancha con pasta 75g Tomate dado / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 676 Prot 51 HC 5 R Lip 29	PROTEINA VEGETAL 4 Pasta Salteada 87,5g Garbanzos y verduras 87,5g SIN PAN Fruta Variada 150g KCal 671 Prot 32 HC 5 R Lip 27	5 Sopa con fideo italiano 75g Pollo al chilindrón patata cocida 50g Pimientos asados / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 609 Prot 57 HC 5 R Lip 28
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Arroz Integral con Aove 82,5 g Lomo a la plancha Champiñones / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27	9 Tricolor(Brocoli y coliflor) con patata cocida 50g Tortilla Francesa con pasta 75g Lechuga/ Pan integral 20g Fruta Variada 150g KCal 618 Prot 46 HC 5 R Lip 23	PROTEINA VEGETAL 10 Ensalada de patata cocida 87,5g , huevo duro y tomate Lentejas a la jardinera 87,5g SIN PAN Fruta Variada 150g KCal 675 Prot 25 HC 5 R Lip 27	FRANCÉS 11 Verduras con patata cocida 50g Pollo al horno con arroz 49,5g Pan Integral 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 624 Prot 51 HC 5 R Lip 29	12 Macarrones AOVE 125g Pescadilla al Orio Lechuga / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15 Judía Verde con Patata cocida 50g Cabezada a la plancha arroz 49,5g Lechuga/ Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 612 Prot 59 HC 5 R Lip 29	16 Macarrones integrales con AOVE 125g Tortilla Francesa * Lechuga/ Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	17 Alubias blancas a la bilbaina 125g Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 675 Prot 25 HC 5 R Lip 27	PROTEINA VEGETAL 18 Ensalada Variada con pasta 75g Guisantes rehogados 200g SIN PAN Fruta Variada 150g KCal 657 Prot 50 HC 5 R Lip 26	19 Arroz con AOVE 82,5g Merluza a la plancha Pan 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALEMÁN 22 Ensalada de Patata cocida 125g y Lechuga Pollo al horno con Champiñones Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 624 Prot 51 HC 5 R Lip 29	23 Macarrones integrales con AOVE 125g Merluza al horno Ensalada lechuga / Pan integral 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	PROTEINA VEGETAL 24 Arroz AOVE 57,75 g Alubias 87,5 g con borrajas SIN PAN Fruta Variada 150g KCal 622 Prot 50 HC 5 R Lip 24	25 Acelgas con refrito y patatas cocida 50g Tortilla Francesa con pasta 75g Lechuga / Pan integral 20g Fruta Variada 150g KCal 611 Prot 59 HC 5 R Lip 29	MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26 Ensalada de pasta 87,5g con Atún Magro Plancha con patata cocida 87,5g SIN PAN Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22
LUNES	MARTES	 Nuria Abia Lázaro Dietista - Nutricionista Coleg. N.º 46400079		
29 Judía verde con patata cocida 50g Lomo a la plancha con pasta 75g Lechuga/Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 612 Prot 59 HC 5 R Lip 29	30 Arroz con AOVE 82,5g Merluza a la plancha Lechuga / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27			

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado íntegramente 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)."

