



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales con Aove 175g Merluza a la plancha Ensalada lechuga /Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 694 Prot 33 HC 6R Lip 32	2 Garbanzos viudos 175g Tortilla Francesa Lechuga / Pan Integral 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 692 Prot 29 HC 6R Lip 31	3 Judías verdes con patata 75g Pechuga de pavo a la plancha con pasta 100g Tomate dado / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 682 Prot 51 HC 6R Lip 29	PROTEINA VEGETAL 4 Pasta Salteada 87,5g Garbanzos y verduras 87,5g Pan Integral 20g Fruta Variada 150g KCal 729 Prot 34 HC 6R Lip 27	5 Sopa con fideo italiano 87,5g Pollo al chilindrón patata cocida 87,5g Pimientos asados / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 638 Prot 37 HC 6R Lip 27
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Arroz Integral con Aove 115,5 g	9 Tricolor(Brocoli y coliflor) con patata cocida 75g	PROTEINA VEGETAL 10	FRANCÉS 11	12
Lomo a la plancha Champiñones / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 670 Prot 48 HC 6R Lip 27	Tortilla Francesa con pasta 100g Lechuga/ Pan Integral 20g Fruta Variada 150g KCal 692 Prot 29 HC 6R Lip 31	Lentejas a la jardinera 87,5g Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 725 Prot 27 HC 6R Lip 27	Pollo al horno con arroz 66g Pan Integral 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 667 Prot 51 HC 6R Lip 26	Pescadilla al Orio Lechuga / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 694 Prot 33 HC 6R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15 Judia Verde con Patata cocida 75g	16 Macarrones integrales con AOVE 175g	17 Alubias blancas a la bilbaina 175g	PROTEINA VEGETAL 18 Ensalada Variada con pasta 112,5g	19 Arroz con AOVE 115,5g
Cabezada a la plancha arroz 66g Lechuga/ Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 34 HC 6R Lip 23	Tortilla Francesa Lechuga/ Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 694 Prot 33 HC 6R Lip 32	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 693 Prot 29 HC 6R Lip 29	Guisantes rehogados 125g Pan Integral 20g Fruta Variada 150g KCal 635 Prot 35 HC 6R Lip 26	Merluza a la plancha Pan 20g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 674 Prot 48 HC 6R Lip 31
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALEMÁN 22 Ensalada de Patata cocida 175g y Lechuga	23 Macarrones integrales con AOVE 175g	PROTEINA VEGETAL 24 Arroz AOVE 57,75 g	25 Acelgas con refrito y patatas cocida 75g	MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26
Pollo al horno con Champiñones Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 663 Prot 41 HC 6R Lip 29	Merluza al homo Ensalada lechuga / Pan Integral 20g Fruta Variada 150g KCal 691 Prot 33 HC 6R Lip 29	Alubias 137,5 g con borrajas SIN PAN Fruta Variada 150g KCal 693 Prot 29 HC 6R Lip 29	Tortilla Francesa con pasta 100g Lechuga / Pan Integral 20g Fruta Variada 150g KCal 635 Prot 35 HC 6R Lip 26	Ensalada de pasta 112,5g con Atún Magro Plancha con patata cocida 112,5g SIN PAN Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 649 Prot 53 HC 6R Lip 22
LUNES	MARTES			
29 Judia verde con patata cocida 75g	30 Arroz con AOVE 115,5g			
Lomo a la plancha con pasta 100g Lechuga/Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 634 Prot 34 HC 6R Lip 23	Merluza a la plancha Lechuga / Pan 20g Fruta Variada 150g KCal 674 Prot 48 HC 6R Lip 31			

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

"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)."

