



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales con Aove 200g Merluza a la plancha Ensalada lechuga / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32	2 Garbanzos viudos 200g Tortilla Francesa Lechuga / Pan Integral 30g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 718 Prot 41 HC 7 R Lip 31	3 Judías verdes con patata 75g Pechuga de pavo a la plancha con pasta 125g Tomate dado / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 737 Prot 53 HC 7 R Lip 29	4 PROTEINA VEGETAL 4 Pasta Salteada 100g Garbanzos y verduras 100g Pan Integral 30g Fruta Variada 150g KCal 758 Prot 36 HC 7 R Lip 27	5 Sopa con fideo italiano 100g Pollo al chilindrón patata cocida 100g Pimientos asados / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 661 Prot 38 HC 7 R Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Arroz Integral con Aove 132 g Lomo a la plancha Champiñones / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 689 Prot 48 HC 7 R Lip 27	9 Tricolor(Brocoli y coliflor) con patata cocida 75g Tortilla Francesa con pasta 125g Lechuga/ Pan Integral 30g Fruta Variada 150g KCal 718 Prot 41 HC 7 R Lip 31	10 PROTEINA VEGETAL 10 Ensalada de patata cocida 100 g , huevo duro y tomate Lentejas a la jardinera 100 g Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 753 Prot 35 HC 7 R Lip 27	11 FRANCÉS 11 Verduras con patata cocida 75g Pollo al homo con arroz 82,5g Pan Integral 30g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 683 Prot 42 HC 7 R Lip 29	12 Macarrones AOVE 200g Pescadilla al Orio Lechuga / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15 Judía Verde con Patata cocida 75g Cabezada a la plancha arroz 82,5g Lechuga/ Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 734 Prot 50 HC 7 R Lip 27	16 Macarrones integrales con AOVE 200g Tortilla Francesa Lechuga/ Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32	17 Alubias blancas a la bilbaina 200g Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 720 Prot 44 HC 7 R Lip 31	18 PROTEINA VEGETAL 18 Ensalada Variada con pasta 125g Guisantes rehogados 150g Pan Integral 30g Fruta Variada 150g KCal 735 Prot 51 HC 7 R Lip 28	19 Arroz con AOVE 200g Merluza a la plancha Pan 30g Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 694 Prot 48 HC 7 R Lip 31
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ALEMÁN 22 Ensalada de Patata cocida 200g y Lechuga Pollo al horno con Champiñones Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 683 Prot 42 HC 7 R Lip 29	23 Macarrones integrales con AOVE 200g Merluza al homo Ensalada lechuga / Pan Integral 30g Fruta Variada 150g KCal 726 Prot 36 HC 7 R Lip 31	24 PROTEINA VEGETAL 24 Arroz AOVE 57,75 g Alubias 112,5 g con borrajas Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 720 Prot 44 HC 7 R Lip 31	25 Acelgas con refrito y patatas cocida 75g Tortilla Francesa con pasta 125,5g Lechuga / Pan Integral 30g Fruta Variada 150g KCal 735 Prot 51 HC 7 R Lip 28	26 MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26 Ensalada de pasta 137,5g con Atún Magro Plancha con patata cocida 137,5g SIN PAN Yogur Natural + Fruta Variada 100g KCal 670 Prot 53 HC 7 R Lip 22
LUNES	MARTES	 Nuria Abia Lázaro Dietista - Nutricionista Coleg. N.º 464/00079		
29 Judía verde con patata cocida 75g Lomo a la plancha con pasta 125g Lechuga/Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 734 Prot 50 HC 7 R Lip 27	30 Arroz con AOVE 132,5g Merluza a la plancha Lechuga / Pan 30g Fruta Variada 150g KCal 694 Prot 48 HC 7 R Lip 31			

"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)."

