

enero



1ª SEMANA

Energía: 852 Kcal.
Proteínas: 28.5 g.
Carbohidratos: 117.9 g.
Lípidos: 29.6 g.
Calcio: 192.6 mg.
Hierro: 6.0 mg.
Vitamina C: 30.2 mg.
Colesterol: 138.4 mg.

L 04 FESTIVO.
M 05 FESTIVO.
X 06 FESTIVO.
J 07 Macarrones a la italiana. Delicias de merluza con ensalada. Actimel.
V 08 Patatas guisadas con chorizo. Escalope a la milanesa con lechuga. Fruta.

cena recomendada

L 04 Festivo.
M 05 Festivo.
X 06 Festivo.
J 07 Verdura / Carne / Fruta
V 08 Sopa / Pescado / Fruta

2ª SEMANA

Energía: 880 Kcal.
Proteínas: 31.9 g.
Carbohidratos: 120.1 g.
Lípidos: 30.2 g.
Calcio: 238.2 mg.
Hierro: 5.8 mg.
Vitamina C: 34.8 mg.
Colesterol: 145.1 mg.

L 11 Arroz blanco con tomate. Limanda a la romana con ensalada. Fruta.
M 12 Lentejas al estilo casero. Filete de magro al chilindrón. Fruta.
X 13 Judías verdes con patata. Albóndigas caseras en salsa de almendras. Natillas.
J 14 Espaguetis con tomate. Merluza a la inglesa con lechuga. Fruta.
V 15 Puré de calabacín. Pollo asado en su jugo con champiñones. Yogur.

cena recomendada

L 11 Verdura / Carne / Fruta.
M 12 Crema / Pescado / Fruta.
X 13 Sopa / Pescado / Fruta
J 14 Verdura / Carne / Fruta
V 15 Patatas / Huevo / Fruta

3ª SEMANA

Energía: 897 Kcal.
Proteínas: 24.74 g.
Carbohidratos: 125.1 g.
Lípidos: 33.2 g.
Calcio: 259.3 mg.
Hierro: 5.8 mg.
Vitamina C: 30.0 mg.
Colesterol: 138.7 mg.

L 18 Acelgas al estilo casero. Chuleta de cerdo en salsa demiglace. Actimel.
M 19 Tallarines gratinados. Panga rebozado con lechuga. Fruta.
X 20 Potaje de garbanzos. Pechugas de pollo empanadas con patatas. Fruta.
J 21 Sopa de verduras con pasta. Ternera asada en salsa de almendras. Yogur.
V 22 Paella mixta. Filete de merluza a la romana con ensalada. Fruta.

cena recomendada

L 18 Sopa / Pescado / Fruta.
M 19 Verdura / Carne / Fruta.
X 20 Crema / Huevo / Fruta
J 21 Puré / Pescado / Fruta
V 22 Verdura / Carne / Fruta

4ª SEMANA

Energía: 883 Kcal.
Proteínas: 32.0 g.
Carbohidratos: 122.1 g.
Lípidos: 29.6 g.
Calcio: 291.1 mg.
Hierro: 6.4 mg.
Vitamina C: 32.4 mg.
Colesterol: 111.3 mg.

L 25 Lentejas maravilla. Filete de halibut a la andaluza con ensalada. Fruta.
M 26 Judías verdes al estilo casero. Filete de cabezada en salsa española. Yogur.
X 27 Arroz a la montañesa. Filete de limanda rebozado con ensalada. Almíbar.
J 28 Fideuá mixta. Salchichas de Frankfurt con tomate. Fruta.
V 29 Crema de verduras. Jamoncitos de pollo asado a la naranja con patatas. Yogur.

cena recomendada

L 25 Verdura / Carne / Fruta.
M 26 Patatas / Pescado / Fruta.
X 27 Verdura / Carne / Fruta
J 28 Puré / Pescado / Fruta
V 29 Sopa / Huevo / Fruta