

febrero



1ª SEMANA

Energía: 903 Kcal.
Proteínas: 31.9 g.
Carbohidratos: 123.8 g.
Lípidos: 31.1 g.
Calcio: 217.8 mg.
Hierro: 6.1 mg.
Vitamina C: 20.6 mg.
Colesterol: 129.4 mg.

- L 01 Menestra de verduras. Chuleta de cerdo al chilindrón. Actimel.
- M 02 Espaguetis a la napolitana. Panga a la romana con ensalada. Fruta.
- X 03 Paella mixta. Estofado de ternera en salsa hortelana. Fruta.
- J 04 Crema de zanahoria con costrones. Pechugas de pollo empanadas con patatas. Yogur.
- V 05 Alubias blancas al estilo casero. Supremas de merluza con lechuga. Fruta.

cena recomendada

- L 01 Crema / Pescado / Fruta.
- M 02 Verdura / Carne / Fruta.
- X 03 Puré / Carne / Fruta
- J 04 Patata / Huevo / Fruta
- V 05 Verdura / Carne / Fruta

2ª SEMANA

Energía: 881 Kcal.
Proteínas: 28.6 g.
Carbohidratos: 120.1 g.
Lípidos: 31.8 g.
Calcio: 221.5 mg.
Hierro: 5.4 mg.
Vitamina C: 28.3 mg.
Colesterol: 139.6 mg.

- L 08 Arroz a la cubana. Filete de limanda rebozado con lechuga. Fruta.
- M 09 Tallarines a la italiana. Jamón fresco a la romana con patatas. Fruta.
- X 10 Lentejas con bacon. Merluza a la inglesa con ensalada. Yogur.
- J 11 Judías verdes salteadas. Emparedado de jamón york y queso con lechuga. Almíbar.
- V 12 Vichyssoise caliente. Muslo de pollo guisado con champiñón. Yogur.

cena recomendada

- L 08 Verdura / Carne / Fruta.
- M 09 Crema / Carne / Fruta.
- X 10 Verdura / Carne / Fruta
- J 11 Sopa / Pescado / Fruta
- V 12 Patata / Huevo / Fruta

3ª SEMANA

Energía: 907 Kcal.
Proteínas: 29.9 g.
Carbohidratos: 123.8 g.
Lípidos: 32.5 g.
Calcio: 218.2 mg.
Hierro: 6.0 mg.
Vitamina C: 29.9 mg.
Colesterol: 135.7 mg.

- L 15 Acelgas rehogadas con patata. Escalopines de ternera con champiñón. Yogur.
- M 16 Alubias blancas a la castellana. Hamburguesas caseras en salsa española. Fruta.
- X 17 Macarrones con atún. Tortilla de patata con loncha de queso. Actimel.
- J 18 Crema de calabacín. Pollo asado en su jugo con patatas. Fruta.
- V 19 Arroz blanco con tomate. Filete de tilapia a la andaluza con lechuga. Fruta.

cena recomendada

- L 15 Crema / Ave / Fruta.
- M 16 Puré / Pescado / Fruta.
- X 17 Verdura / Pescado / Fruta
- J 18 Sopa / Huevo / Fruta
- V 19 Verdura / Carne / Fruta

4ª SEMANA

Energía: 871 Kcal.
Proteínas: 26.8 g.
Carbohidratos: 125.8 g.
Lípidos: 29.1 g.
Calcio: 257.3 mg.
Hierro: 6.4 mg.
Vitamina C: 41.2 mg.
Colesterol: 128.1 mg.

- L 22 Judías verdes salteadas. Escalope de cerdo a la milanesa con patatas. Fruta.
- M 23 Arroz a la jardinera. San marino con lechuga. Yogur.
- X 24 Garbanzos al estilo casero. Pechuga de pollo a la romana con ensalada. Zumo de frutas.
- J 25 Sopa de verduras con pasta. Albóndigas caseras en salsa de tomate. Yogur.
- V 26 Fideuá de pescado. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.

cena recomendada

- L 22 Sopa / Pescado / Fruta.
- M 23 Verdura / Carne / Fruta.
- X 24 Crema / Huevo / Fruta
- J 25 Puré / Pescado / Fruta
- V 26 Verdura / Carne / Fruta