

COMIDA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
LUNES				
Judías verdes a la madrileña	303,27	10,38	22,18	12,1
Arroz con salsa de tomate	381,04	6,41	9,49	65,2
Limanda a la andaluza	221,12	21,84	11,28	8
Pollo al horno	399,82	40,57	23,73	4,3
MARTES				
Alubias blancas con verduras	384,72	17,37	6,53	53,26
Lazos a la carbonara	402,42	13,36	9,19	64,97
Albóndigas en salsa de almendras	572,88	28,13	47,42	5,88
Abadejo con tomate y albahaca	137,76	19,7	5,69	1,77
MIERCOLES				
Garbanzos estofados con verduras	403,63	18,53	8,73	55,04
Migas a la pastora	390,42	11,63	18,8	42,8
Magro de cerdo en salsa española	463,79	25,86	37,5	3,22
Merluza al horno	125,56	19,04	5,5	0
JUEVES				
Borrajitas con patatas al vapor	206,36	6,65	5,53	30,13
Tallarines con chorizo	606,48	14,07	32,05	63,2
Atún a la vizcaína	290,87	20,93	19,98	4,05
Filete de lomo empanado	257,45	28,5	13,7	5,25
VIERNES				
Lentejas estofadas	560,55	23,45	26,93	50,9
Coliflor gratinada con patatas	210,48	12,4	9,92	15,3
Merluza a la llauna	116,07	15,42	5,26	0,88
Pechugas de pollo al curry	207,01	31,13	8,27	2,19
SABADO				
Fideua con costilla	474,62	18,73	13,71	66,84
Ensaladilla rusa	386,48	8,98	28,56	21,83
Calamares a la plancha	121,3	17,28	5,33	1,01
Cerdo estofado con zanahoria	334,29	22,82	13,66	26,3
DOMINGO				
Lentejas con arroz	386,67	18,45	5,59	61,08
Paella mixta	391,3	10,18	9,7	64,96
Palometa a la naranja	276,46	18,74	16,76	12,6
Redondo de ternera a la pimienta negra	282,01	23,95	20,28	1,17

CENA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
09/05/2022				
Menestra salteada con jamón y cebolla	167,26	11,66	6,99	14,48
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Caella en salsa verde	182,31	21,57	6,39	6,73
Albóndigas en salsa	486,49	23,38	41,62	2,55
10/05/2022				
Arroz tres delicias	422,56	12,76	8,56	74,43
Crema de calabacín	267,67	6,4	5,85	42,59
Pinchos morunos	242,56	27,45	14,8	1,5
Revuelto de champiñones y jamón	290,85	21,04	17,45	11,49
11/05/2022				
Macarrones a la carbonara	486,62	18,59	16,25	64,41
Revuelto de verduras	295,81	15,38	18,17	16,12
Limanda a la casera	133,23	19,51	5,56	1,17
Salchichas con tomate	406,46	19,3	31,28	11,27
12/05/2022				
Ensalada de arroz	390,65	9,13	7,28	71,26
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Tilapia a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Jamoncitos de pollo al horno	370,34	38,13	22,73	0
13/05/2022				
Coditos a la boloñesa	458,44	15,51	14,78	63,64
Puré de patata al gratén	628,15	19,2	6,14	111,86
Halibut en salsa de cebolla	149,2	19,87	5,69	2,64
Tortilla francesa	222,65	18,2	17,42	3,43
14/05/2022				
PICNIC				
15/05/2022				
Espaguetis napolitana con atún	414,74	14,14	8,53	68,35
Sopa de cocido con fideos	158,99	5,12	0,78	31,86
Empanadillas de atún	525,62	17,85	24,64	57
Hamburguesa completa	655,46	26,36	40,51	51,83