

COMIDA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
LUNES				
Lentejas con arroz	405,34	20,91	5,74	62,62
Lazos al pesto rosso	364,34	10,84	7,18	62,21
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Pechugas de pollo villaroy	506,72	32,4	30,85	24,3
MARTES				
Acelgas con patatas	204,56	5,64	4,69	30,68
Espirales tricolor boloñesa	440,84	16,39	14,14	59,48
Abadejo con salsa de tomate	137,76	19,7	5,69	1,77
Filete de magro a la plancha	472,36	26,56	40,8	0
MIERCOLES				
Arroz al curry	359,47	9,78	7,05	64,03
Garbanzos con verduras	361,37	16,65	8,26	48,52
Caella a la donostiarra	139,74	19,3	5,61	1,2
Estofado de ternera con patata	440,48	20	25,77	28,47
JUEVES				
Repollo con patata y pimentón	142,51	4,61	4,39	19,21
Lentejas con patatas y verduras	559,62	24,13	22,15	59,32
Palometa en salsa verde	184,58	20,03	8,92	3,22
Roti de pavo en salsa de verduras	314,14	12,74	22,37	13,28
VIERNES				
Alubias estofadas	384,72	17,36	6,53	53,26
Brócoli con patatas al vapor	188,56	9,33	5,56	22,34
Atún con salsa de tomate	315,14	22,49	22,62	4,15
Tortilla francesa	126,65	12,41	9,35	3,4
SABADO				
Coliflor gratinada	155,73	10,99	5,79	12,95
Macarrones con salsa capresse	431,66	16,89	10,29	66,15
Albóndigas en salsa de tomate	314,14	12,74	22,37	13,28
Tilapia a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
DOMINGO				
Borrajitas con patata	206,36	6,64	5,52	30,12
Fideua carne	474,62	18,73	13,71	66,84
Pollo a l'ast	399,82	40,57	23,73	4,3
Abadejo en salsa marinera	169,89	21,62	6,11	4,82

CENA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
16/05/2022				
Espinacas al gratén	163,73	11,79	5,99	9,15
Hojaldre de pollo	337,8	5,2	17,87	37,95
Tilapia a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Pinchos morunos	242,56	27,45	14,8	1,5
17/05/2022				
Ensalada de arroz	390,65	9,13	7,28	71,26
Crema de calabaza	268,97	6,53	5,85	42,59
Fogonero al limón	207,06	15,65	5,38	23,85
Tortilla de patata y calabacín	250,2	7,2	14,4	19,8
18/05/2022				
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Judías verdes con patata	198,56	6,87	4,57	28,64
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Chuleta al ajillo	335,4	18,2	28,9	0,7
19/05/2022				
Crema de calabacín	267,67	6,4	5,85	42,59
Espaguetis con tomate	359,46	12,3	5,02	63,93
Revuelto de champiñones con jamón	290,85	21,04	17,45	11,49
Alitas de pollo a la barbacoa	286,91	28,47	18,04	2,82
20/05/2022				
Verduras al grill con huevo	196,7	5,83	12,98	13,39
Tostada de bacon y queso	365,59	16,8	15,93	38,3
Empanadillas de atún	343,5	15,9	15,15	35,85
Calamares con ajo y perejil	121,3	17,28	5,33	1,01
21/05/2022				
PICNIC				
22/05/2022				
Coditos al queso	472,96	19,1	14,27	55,52
Crema de verduras y hortalizas	302,27	6,99	5,81	49,81
Halibut a la romana	228,62	22,47	11,83	8
Pechuga de pollo a la plancha	237,16	39,24	9,04	0