

COMIDA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
LUNES				
Judías blancas estofadas con arroz	418,41	17,8	5,63	63,61
Macarrones napolitana	381,11	10,51	8,43	63,57
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Lomo al horno en salsa de champiñones	372,02	20,36	30,71	1,6
MARTES				
Espinacas con patata	178,77	7,41	3,76	21,8
Lazos boloñesa	435,14	13,98	12,7	63,99
Hamburguesa a la plancha	457,96	21,76	23,36	5,6
Fogonero con salsa de limón	207,06	15,65	5,38	23,85
MIERCOLES				
Judías verdes a la madrileña	303,27	10,38	22,18	12,1
Migas a la pastora c/huevo	390,42	11,63	18,8	42,8
Halibut encebollado	149,2	19,87	5,69	2,64
Pollo al horno	399,82	40,57	23,73	4,3
JUEVES				
Garbanzos estofados	379,51	17,34	8,42	51,44
Arroz tres delicias	422,56	12,76	8,56	74,43
Caella en salsa de tomate	205,32	20,91	8,04	9,37
Ternera a la plancha	235,18	31,54	12,23	0
VIERNES				
Judías pintas con arroz	424,4	18,89	7,87	58,23
Espaguetis carbonara	387,37	12,56	7,88	64,94
Magro de cerdo con tomate	463,79	25,87	37,5	3,23
Limanda a la andaluza	221,12	21,84	11,28	8
SABADO				
Lentejas estofadas con morcilla	489,68	25,69	16,61	53,97
Ensaladilla rusa	386,48	8,98	28,56	21,83
Palometa a la plancha	151,61	18,44	8,66	0
Delicias de pollo al ajillo	302,06	28,7	17,97	4,43
DOMINGO				
Brócoli gratinado	174,24	14,96	7,11	10,21
Risotto de pollo y setas	490	17,57	13,09	72,88
Atún encebollado con tomate	315,14	22,49	22,62	4,15
Chuletas de cerdo al ajillo	335,4	18,2	28,9	0,7

CENA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H.Carbono
23/05/2022				
Sopa de ave con picadillo de huevo y serrano	211,14	9,74	2,78	35,52
Guisantes con zanahoria	243,56	9,35	4,82	34,2
Caella a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Chuleta sajonia a la plancha	202,96	21,6	12,96	0
24/05/2022				
Menestra con patata	203,96	8,87	5,18	29,56
Ensalada de patata	270,1	10,01	12,76	26,85
Pechugas de pollo empanadas	434,12	27	27,04	20,25
Tortilla de patata y cebolla	298,44	9,54	16,92	23,58
25/05/2022				
Crema de calabaza	268,97	6,53	5,85	42,59
Espaguetis napolitana	414,5	14,14	8,52	65,34
Limanda a la roteña	170,14	20	7,98	3,76
Lomo sajonia al horno	136,69	12,6	6,38	7,25
26/05/2022				
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Acelgas con patata y ajo	204,56	5,64	4,69	30,68
Rollitos primavera	320	8,75	25,98	11,1
Pincho moruno de pollo	242,56	27,45	14,8	1,5
27/05/2022				
Cardo con bechamel	111,33	6,89	4,2	11,02
Sopa de cocido	161,64	5,21	0,8	32,28
Tilapia al horno con ajos	125,56	19,04	5,5	0
Hot-dog con cebolla	582,07	18,66	36,95	42,03
28/05/2022				
PICNIC				
29/05/2022				
Puré de calabacín	267,67	6,4	5,85	42,59
Patatas importancia	248,41	6,71	6,62	37,98
Croquetón de jamón	294,62	5,7	14,89	33,3
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0