

COMIDA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H. Carbono
LUNES				
Judías verdes con patatas al vapor	198,56	6,87	4,57	28,64
Garbanzos estofados con verduras	379,51	17,34	8,42	51,44
Abadejo en salsa de tomate	137,76	19,7	5,69	1,77
Albóndigas con salsa de almendra	480,52	18,74	36,65	15,39
MARTES				
Arroz con pollo	359,47	9,78	7,05	64,03
Espirales carbonara	447,57	15,76	13,1	65,04
Filete de merluza a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Jamoncitos de pollo al curry	370,34	38,13	22,73	3,55
MIERCOLES				
Lentejas con arroz	405,34	20,91	5,74	62,62
Coditos boloñesa	458,44	15,51	14,78	63,64
Huevos fritos	194,36	13,2	15,71	0
Cerdo estofado con zanahoria	334,29	22,82	13,66	26,3
JUEVES				
Judías blancas con chorizo	676,16	28,025	34,43	56,59
Acelgas con patata	204,56	5,64	4,69	30,68
Halibut a la romana	228,62	22,47	11,83	8
Lomo adobado a la plancha	170,56	17,25	7,3	9
VIERNES				
Col con patata	163,56	6,67	4,58	20,9
Tallarines con salsa de setas	419,91	14,64	8,98	68,22
Filete de merluza en salsa verde	142,45	16,48	5,46	5,65
Salchichas al vino blanco con cebolla	383,82	18,91	28,92	10,06
SABADO				
Borrajás con patatas al vapor	206,36	6,65	5,53	30,13
Lentejas estofadas con chorizo	560,55	23,45	26,93	50,9
Palometa en salsa de tomate	221,19	19,7	13,44	4,15
Chuleta de cerdo al ajillo	335,4	18,2	28,9	0,7
DOMINGO				
Coliflor con patatas	196,46	6,7	4,57	29,2
Fideua de pescado	422,11	15,46	7,51	70,93
Calamares a la plancha con ajo y perejil	121,3	17,28	5,33	1,01
Pechuga de pollo empanada	434,12	27	27,04	20,25

CENA	Kcal	Proteinas	Lípidos	H. Carbono
30/05/2022				
Crema de zanahoria	219,92	5,34	5,63	34,09
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Lomo a la pimienta	316,54	32,77	17,56	6,7
Flamenquines	351,62	13,35	18,49	30,3
31/05/2022				
Espinacas salteadas	142,91	7,42	8,49	3,34
Macarrones en salsa funghi	456,55	16,171	9,466	74,3
Estofado de ternera con patata	440,48	20	25,77	28,47
Filetes de jurel en salsa verde	278,52	22,82	18,11	3,22
01/06/2022				
Brócoli con patata	188,56	9,33	5,56	22,34
Arroz tres delicias	422,56	12,76	8,56	74,43
Tilapia a la plancha	125,56	19,04	5,5	0
Hamburguesa completa	655,46	26,36	40,51	51,83
02/06/2022				
Sopa de fideos	161,64	5,21	0,8	32,28
Ensalada de pasta	516,86	18,181	20,59	59,5
Alitas a la barbacoa	286,91	28,47	18,04	2,82
Limanda al limón	166,43	19,29	5,57	9,32
03/06/2022				
Revuelto de verduras con huevo	295,81	15,38	18,17	16,12
Puré de calabacín	267,67	6,4	5,85	42,59
Tortilla francesa con queso	222,65	18,2	17,42	3,43
Hot-Dog con cebolla	582,07	18,66	36,95	42,03
04/06/2022				
PICNIC				
05/06/2022				
Judías verdes con patata	198,56	6,87	4,57	28,64
Tallarines en salsa funghi	419,91	14,64	8,98	68,22
Caella a la donostiarra	139,74	19,3	5,61	1,2
Croquetas de pollo	308,12	8,7	15,94	30,6