



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

VIERNES 1

Ensalada de pasta con maíz, jamón cocido y piña
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Yogur sabor

535,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,5g - HC:65,1g
AGS:5,5g - Azúcares:22,5g - Sal:1,7g

Semana 2

LUNES 4

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española (Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

687,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,9g - HC:94,3g
AGS:8,9g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

MARTES 5

PICNIC

MIERCOLES 6

Ensalada de patata con tomate y huevo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

624,7Kcal - Prot:12,2g - Lip:25,7g - HC:80,8g
AGS:4,3g - Azúcares:23,0g - Sal:2,3g

JUEVES 7

Espagueti aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

628,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,9g - HC:85,6g
AGS:3,0g - Azúcares:14,8g - Sal:1,0g

VIERNES 8

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan

675,2Kcal - Prot:34,3g - Lip:28,9g - HC:64,7g
AGS:7,2g - Azúcares:22,3g - Sal:2,9g

Semana 3

LUNES 11

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón
Pan
Fruta fresca

659,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,4g - HC:71,5g
AGS:5,3g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g

MARTES 12

PICNIC

MIERCOLES 13

Macarrones con tomate
Rabas y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

662,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:22,1g - HC:93,7g
AGS:4,0g - Azúcares:19,3g - Sal:2,5g

JUEVES 14

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

642,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:29,3g - HC:62,8g
AGS:5,3g - Azúcares:15,1g - Sal:2,7g

VIERNES 15

festivo

Semana 4

Semana 5



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

VIERNES 1

Ensalada de pasta con maíz, jamón cocido y piña
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Yogur sabor

Semana 2

LUNES 4

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa española (Burger meat)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca*

MARTES 5

PICNIC

MIERCOLES 6

Ensalada de patata con tomate y huevo
San Jacobo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*

JUEVES 7

Espagueti aglio-olio
Filete de merluza empanado
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca*

VIERNES 8

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan

Semana 3

LUNES 11

Lentejas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón
Pan
Fruta fresca*

MARTES 12

PICNIC

MIERCOLES 13

Macarrones con tomate
Rabas y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca*

JUEVES 14

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca*

VIERNES 15

festivo

Semana 4

Semana 5



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

VIERNES 1

Ensalada de pasta sin gluten con maíz y
piña
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

Semana 2

LUNES 4

Arroz con salsa de tomate
Ternera en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

MARTES 5

PICNIC APTO SIN GLUTEN

MIERCOLES 6

Ensalada de patata con tomate y
huevo
Pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

JUEVES 7

Espagueti sin gluten aglio-olio
Filete de merluza horno
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 8

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten

Semana 3

LUNES 11

Alubias estofadas
Filete de pollo a la plancha
Patatas bastón
Pan sin gluten
Fruta fresca

MARTES 12

PICNIC APTO SIN GLUTEN

MIERCOLES 13

Macarrones sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

JUEVES 14

Ensalada de patata, tomate, maíz y atún
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 15

festivo

Semana 4

Semana 5