

SEMANA 18/03-22/03

Una marca de:



		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
PRIMEROS	Normal	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b>		<b>ARROZ CON VERDURAS</b>		<b>ESPIRALES A LA NAPOLITANA</b>		<b>MARMITAKO DE ATÚN</b>		<b>JUDIAS ESTOFADAS CON CHORIZO</b>	
		KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip
		407,24	16,85	295,71	5,62	206,67	5,25	338,72	17,55	405,27	19,49
		PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS
	11,82	52,07	6,45	54,83	4,54	35,32	36,16	9,03	17,91	39,56	
	Bajo en grasa	<b>CREMA DE PUERROS</b>		<b>CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL</b>		<b>JUDIAS VERDES SALTEADAS</b>		<b>PANACHE DE VERDURAS</b>		<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>	
		KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip
		213,71	7,81	108,77	5,72	185,03	6,02	141,92	5,6	240,5	12,54
		PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS
	3,62	32,23	6,49	7,82	6,35	26,37	4,15	18,72	3,73	28,17	
	Ensaladas	<b>ENSALADILLA RUSA</b>		<b>ENSALADA MIXTA CON VINAGRE DE CÍTRICOS</b>		<b>ENSALADA ALEMANA</b>		<b>ENSALADA DE QUESO FRESCO CON FRUTOS ROJOS</b>		<b>ENSALADA WALDORF</b>	
		KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip
74,91		5,08	185,89	11,28	185,48	5,52	140,92	6,99	108,77	5,72	
PROT		HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	
1,7	5,59	6,54	14,55	5,34	28,61	2,52	16,98	6,49	7,82		
SEGUNDOS	Normal	<b>CODILLO AL HORNO</b>		<b>ALBONDIGAS JARDINERA</b>		<b>CROQUETAS DE JAMÓN</b>		<b>BACALAO CON PISTO</b>		<b>TORTILLA DE CALABACIN</b>	
		KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip
		338,22	23,26	242,93	16,44	287,37	19,44	255,65	9,17	277,33	22,08
		PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS
	25,21	7	23,66	0,34	4,08	24	28,4	14,86	16,06	3,61	
	Bajo en grasa	<b>EMPERADOR A LA PLANCHA</b>		<b>FOGONERO CON TOMATE</b>		<b>MERLUZA A LA PLANCHA</b>		<b>POLLO A LA PLANCHA</b>		<b>LACON A LA PLANCHA</b>	
		KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip	KCAL	Lip
		257,49	16,46	297,64	13,1	175,92	7,97	134,01	1,56	214	10,8
		PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	HIDRATOS	PROT	1,01	PROT	HIDRATOS
	25,07	0,36	30,88	11,81	26,05	0	28,99	0	19,1	9,9	
	Guarniciones	<b>GUARNICIÓN</b> PATATAS FRITAS / Cocida O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		<b>GUARNICIÓN</b> ARROZ O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		<b>GUARNICIÓN</b> PATATAS FRITAS / Cocida O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		<b>GUARNICIÓN</b> PATATAS FRITAS / Cocida O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		<b>GUARNICIÓN</b> PATATAS FRITAS / Cocida O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	