


| ¿Qué comemos hoy? | Què mengem hui? | What are we eating today? | Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui? | |
|---|--|--|--|---|
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD | | | | Día 1 Albóndigas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Pera Kcal 797,24 Carb. 81,83 (az 23,02) Lip.44,35 (sat. 12,29) Prot 35,92 Sal 5,59 |
| Día 4 Paella de pollo y conejo Pavo y queso Ensalada. Naranja Kcal 881,86 Carb. 111,03 (az 12,18) Lip. 34,84 (sat. 3,65) Prot 33,48 Sal 9,36 | Día 5 Puré de calabacín Pechuga empanada Ensalada. Piña y melocotón en almíbar Kcal 695,15 Carb. 71,24 (az 41,0) Lip. 31,24 (sat. 4,09) Prot 29,72 Sal 8,33 | Día 6 FESTIVIDAD DE LA CONSTITUCIÓN | Día 7  | Día 8 FESTIVIDAD DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN |
| Día 11 Espagueti boloñesa Nuggets de pollo Ensalada. Gelatina Kcal 831,06 Carb. 188,27 (az 18,89) Lip. 26,49 (sat. 3,36) Prot 30,36 Sal 6,05 | Día 12 Arroz a la cubana Huevo frito con tomate y pavo Ensalada. Manzana Kcal 964,21 Carb. 146,49 (az 27,45) Lip. 35,74 (sat. 2,71) Prot 22,19 Sal 7,74 | Día 13 Lentejas con verduras Filete de fletán Ensalada. Plátano Kcal 888,34 Carb. 75,32 (az 17,50) Lip. 35,15 (sat. 6,60) Prot 59,07 Sal 6,03 | Día 14 Sopa cubierta Pollo al horno con papas Ensalada. Natillas Kcal 987,61 Carb. 43,07 (az 26,16) Lip. 60,89 (sat. 13,29) Prot 67,19 Sal 9,63 | Día 15 Estofado de ternera Jamón serrano y queso Ensalada. Pera Kcal 809,24 Carb. 74,53 (az 19,34) Lip.34,04 (sat. 9,61) Prot 45,56 Sal 8,13 |
| Día 18 Puré de verduras Lomo asado Ensalada. Pera Kcal 832,15 Carb. 58,56 (az 18,42) Lip. 56,18 (sat. 16,09) Prot 29,24 Sal 8,51 | Día 19 Arroz al horno Queso, pavo y chorizo Ensalada. Naranja Kcal 999,89 Carb. 111,58 (az 12,63) Lip. 41,73 (sat. 6,07) Prot 46,87 Sal 9,88 | Día 20 Sopa de pollo Hamburguesas con patatas Ensalada. Plátano Kcal 754,1 Carb. 64,78 (az 17,19) Lip. 44,11 (sat. 18,97) Prot 30,84 Sal 7,84 | Día 21 Potaje de garbanzos Pechuga asada Ensalada y yogur Kcal 746,22 Carb. 93,3 (az 18,67) Lip. 50,96 (sat. 4,39) Prot 43,07 Sal 8,66 | Día 22 Fideuà Empanadillas y calamares Ensalada. Manzana ¡SORPRESA! Kcal 1027,3 Carb. 127,7 (az 20,03) Lip. 41,87 (sat. 6,9) Prot 57,32 Sal 7,25 |