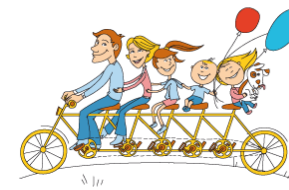


<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Kcal: 838,5 HC: 122,83 L: 22,8 P: 29,16	Lentejas con arroz. Pizza casera de beicon y queso. Ensalada. Plátano. Kcal: 723,5 HC: 107,43 L: 22,8 P: 26,33	Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Nísperos. Kcal: 694,1 HC: 107,33 L: 19,91 P: 23,87	Sopa cubierta. Lomo de cerdo a la plancha. Ensalada. Natillas. Kcal: 730,8 HC: 62,73 L: 23,98 P: 61,8	Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Sandía. Kcal: 513 HC: 72,48 L: 11,83 P: 31,26
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Kcal: 768,7 HC: 59,79 L: 32,44 P: 41,25	Crema de calabacín. Longanizas con pisto de verduras. Ensalada. Sandía. Kcal: 456,34 HC: 45,23 L: 27,48 P: 16,37	Sopa de fideos con garbanzos. Calamares y empanadillas. Ensalada. Plátano. Kcal: 551,95 HC: 78,51 L: 19,24 P: 19,22	Lentejas con verduras. Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada. Yogur. Kcal: 920,1 HC: 81,49 L: 25,77 P: 58,28	Arroz con sepia, gambas y mejillones. Fletán en salsa verde. Ensalada. Nísperos. Kcal: 719,4 HC: 86,48 L: 16,65 P: 53,56
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	
Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Kcal: 771,3 HC: 113,7 L: 22,29 P: 26,25	Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Plátano. Kcal: 696,5 HC: 105,4 L: 26,4 P: 29,46	Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Nísperos. Kcal: 810 HC: 86,16 L: 45,3 P: 36,03	Potaje de garbanzos. Mero a la plancha. Ensalada. Sandía. Kcal: 653,5 HC: 76,83 L: 18,73 P: 40,8	



¡FELICES VACACIONES!



ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3 Crema de coliflor y puerros. Librito de lomo casero con queso. Fruta de temporada.	Día 4 Pisto de verduras. Lenguado a la plancha. Fruta de temporada.	Día 5 Tortilla de calabacín. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Día 6 Tallarines con verduras y salsa de tomate. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Día 7 Consomé de verduras y pollo. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
Día 10 Hervido (Patata, judías verdes, zanahoria y cebolla). Tortilla francesa. Fruta temporada.	Día 11 Patatas al horno. Hamburguesa. Fruta temporada.	Día 12 Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta temporada.	Día 13 Revuelto de champiñones. Lubina a la plancha. Yogur.	Día 14 Crema de calabaza. Librito de lomo casero con queso. Fruta temporada.
Día 17 Sopa de verduras con fideos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 18 Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Día 19 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Día 20 Verduras al horno (Patata, cebolla, calabacín, tomate). Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	



¡FELICES VACACIONES!

