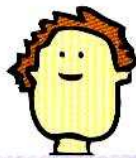


Diciembre



1ª SEMANA

Energía: 874 Kcal.
Proteínas: 25.1 g.
Carbohidratos: 123.1 g.
Lípidos: 31.2 g.
Calcio: 347.8 mg.
Hierro: 5.6 mg.
Vitamina C: 43.1 mg.
Colesterol: 115.8 mg.

- L 24 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria. Dorado en salsa de tomate. Fruta.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- M 25 Lentejas con bacon. Filete de ternera en salsa demiglace. Yogur.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 33%
- X 26 Puré de calabacín. Filete de perca rebozado con ensalada. Fruta.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- J 27 Arroz con verduras. Pechugas de pollo en salsa hortelana. Actimel.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- V 28 FESTIVO

cena recomendada

- L 24 Pasta / Carne / Fruta
- M 25 Ensalada / Pescado / Fruta
- X 26 Verdura / Carne / Fruta
- J 27 Verdura / Huevo / Fruta
- V 28 FESTIVO

2ª SEMANA

Energía: 871 Kcal.
Proteínas: 29.9 g.
Carbohidratos: 117.8 g.
Lípidos: 31.1 g.
Calcio: 263.9 mg.
Hierro: 5.3 mg.
Vitamina C: 39.8 mg.
Colesterol: 107.3 mg.

- L 1 Tallarines a la napolitana. Filete de ternera en salsa de almendras. Yogur.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 33%
- M 2 Sopa casera de ave con pasta. Lenguado a la plancha con ensalada. Fruta.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 31%
- X 3 Garbanzos con huevo duro. Jamoncitos de pollo asado en su jugo con tomate natural. Fruta.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- J 4 Crema de espinacas. Albóndigas caseras en salsa española. Yogur.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- V 5 Alubias pintas con arroz. Panga a la navarra. Fruta.
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%

cena recomendada

- L 1 Verdura / Pescado / Fruta
- M 2 Puré / Carne / Fruta
- X 3 Verdura / Huevo / Fruta
- J 4 Arroz / Pescado / Fruta
- V 5 Ensalada / Carne / Fruta

3ª SEMANA

Energía: 893 Kcal.
Proteínas: 29.0 g.
Carbohidratos: 126.5 g.
Lípidos: 30.1 g.
Calcio: 300.2 mg.
Hierro: 6.0 mg.
Vitamina C: 41.3 mg.
Colesterol: 112.3 mg.

- L 8 FESTIVO
- M 9 Judías verdes con jamón. Filete de magro rebozado con ensalada. Yogur.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- X 10 Arroz a la cubana. Pollo asado al chilindrón. Fruta.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 33%
- J 11 Alubias blancas guisadas a la castellana. Filete de gallo a la inglesa con lechuga. Fruta.
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- V 12 Puré de patatas. Estofado a la jardinera. Yogur.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%

cena recomendada

- L 8 FESTIVO
- M 9 Pasta / Pescado / Fruta
- X 10 Verdura / Huevo / Fruta
- J 11 Ensalada / Carne / Fruta
- V 12 Verdura / Pescado / Fruta

4ª SEMANA

Energía: 830 Kcal.
Proteínas: 22.5 g.
Carbohidratos: 120.4 g.
Lípidos: 28.7 g.
Calcio: 267.2 mg.
Hierro: 5.6 mg.
Vitamina C: 46.1 mg.
Colesterol: 124.2 mg.

- L 15 Espaguetis con tomate. Merluza en salsa verde. Fruta.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 32%
- M 16 Menestra de verduras. Escalopines de ternera a la milanesa con patatas. Yogur.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- X 17 Potaje de garbanzos. Hamburguesas caseras en salsa jardinera. Fruta.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- J 18 Verdura del tiempo rehogada. Varitas de pescado con tomate natural. Fruta.
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 33%
- V 19 Lentejas maravilla. Pechugas de pollo empanadas con ensalada. Postre especial.
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%

cena recomendada

- L 15 Ensalada / Carne / Fruta
- M 16 Arroz / Pescado / Fruta
- X 17 Verdura / Pescado / Fruta
- J 18 Crema / Carne / Fruta
- V 19 Verdura / Huevo / Fruta

Según normativa legal vigente, todo el pescado servido ha sido sometido a un proceso de congelación.