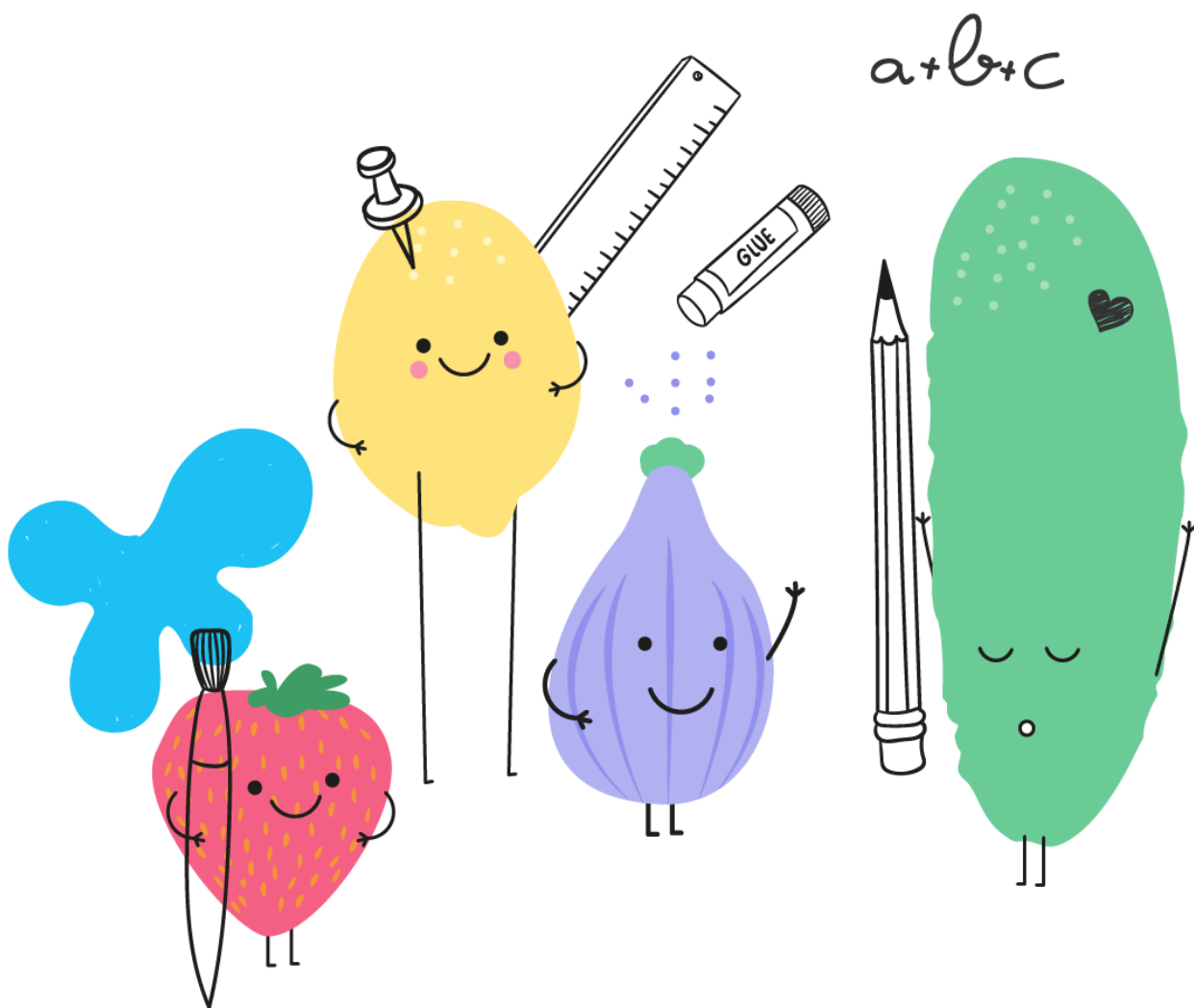




LA HUERTA AL CÔLE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Tomate y lechuga
Lentejas con chorizo
Croquetas caseras
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada campesina
Asado de cazón
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con quesitos
Estofado de ternera
Pan blanco
Yogur

Ensalada Alubias Estofadas
Lomo en salsa
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Espaguetis con atún y queso
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 672 Kcal Grasas: 20 g Proteínas: 38 g Hidratos: 85 g

2ª SEMANA

Ensalada mixta con huevo duro
Fideua de pescado
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada Cocido completo
Pizza de jamón
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta con salchichas
Arroz a la cubana con huevo
Pan blanco
yogur

Puré de verduras
Pollo rustido con patatas asadas
Pan integral
Fruta del tiempo

Lechuga y tomate
Olla gitana
Merluza al horno
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 657 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 35 g Hidratos: 82 g

3ª SEMANA

Ensalada con pollo
Potaje de acelgas
Pan blanco
Bizcocho Casero

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Espaguetis gratinados con queso y verduras
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con caballa
Lasaña
Pan blanco
Yogur

Ensalada con queso fresco
Arroz con pollo
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 662 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 28 g Hidratos: 88 g

4ª SEMANA

Ensalada mixta
Macarrones boloñesa
Merluza al horno
Pan blanco
Fruta del tiempo

Tomate y lechuga
Sopa de fideos
Magra con tomate
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Guiso de pescado
Tortilla de jamón york
Pan blanco
Yogur

Puré de verduras
Asado de pollo con patatas asadas
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada con queso
Arroz con verduras y bacalao
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 681 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 33 g Hidratos: 90 g

5ª SEMANA

Ensalada con huevo duro
Guiso de cazón
Pan blanco
Fruta del tiempo

Tomate y lechuga
Macarrones gratinados
Lomo adobado
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con atún
Ternera en salsa con patatas fritas
Pan blanco
Yogur

Ensalada con queso
Guiso de pavo con albóndigas
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada mixta
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 685 Kcal Grasas: 22 g Proteínas: 35 g Hidratos: 87 g

6ª SEMANA

Ensalada mixta
Macarrones boloñesa
Merluza en salsa
Pan blanco
Fruta del tiempo

Ensalada con atún
Guiso de magra y costillejas
Pan blanco
Fruta del tiempo

Puré de verduras
Asado de pollo con patatas
Pan blanco
Yogur

Sopa de ave con garbanzos
Tortilla de patatas con ensalada mixta
Pan integral
Fruta del tiempo

Ensalada con queso fresco
Guiso de emperador
Pan blanco
Fruta del tiempo

V. Nutricionales

Calorías: 681 Kcal Grasas: 21 g Proteínas: 37 g Hidratos: 86 g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con atún Un yogur
Cena: Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta
Cena: Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bol de macedonia de frutas con un yogur
Cena: Puré de patata Tortilla de calabacín

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta
Cena: Espárragos trigueros Salmón a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y nueces
Cena: Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

2ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con lomo embuchado Un yogur
Cena: Tortilla con guisantes

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con atún Una pieza de fruta
Cena: Pisto de verduras Filete de merluza

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Brochetas de frutas con un yogur
Cena: Dorada a la plancha con verduras

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con queso Una pieza de fruta
Cena: Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
Cena: Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

3ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con jamón de pavo Un yogur
Cena: Tortilla de patatas

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con queso Una pieza de fruta
Cena: Ensalada de pimientos Atún a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bol de macedonia de frutas con un yogur
Cena: Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con atún Una pieza de fruta
Cena: Mero al horno con verduras

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y nueces
Cena: Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón

4ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con queso Un yogur
Cena: Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta
Cena: Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Brochetas de frutas con un yogur
Cena: Tortilla de alcachofas

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta
Cena: Hervido de verduras Salmón a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
Cena: Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado

5ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con atún y tomate Un yogur
Cena: Revuelto de calabacín

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta
Cena: Ensalada de pimientos Dorada a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bol de macedonia de frutas con un yogur
Cena: Pisto de verduras Filete de merluza

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta
Cena: Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y nueces
Cena: Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso

6ª SEMANA

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Bocadillo con lomo embuchado Un yogur
Cena: Hervido de verduras Lomo de cerdo

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con atún Una pieza de fruta
Cena: Espárragos trigueros Atún a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Brochetas de frutas con un yogur
Cena: Tortilla de patata y cebolla

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate
Merienda: Bocadillo con queso Una pieza de fruta
Cena: Coliflor gratinada Lenguado a la plancha

Desayuno: Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
Merienda: Un yogur con fruta troceada y almendras naturales
Cena: Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón