

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			7 judías verdes salteadas con pavo Pez espada al horno en salsa de ajito, perejil, limón Lechuga, zanahoria y maíz Pan y naranja  Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88	8 Cocido de garbanzos con verduras Tortilla de patatas cocidas con ensalada de lechuga, tomate y piña Pan y manzana  Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 90
11 <b>Lentejas guisadas con zanahoria, calabacín y patatas Lomo al ajillo Canónigos con zanahoria rallada y maíz Pan y naranja</b>  Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87	12 Arroz chino Abadejo al horno con salsa de tomate, pimiento, cebolla Tomate aliñado con caballa pan y pera Kcal: 652 HC: 81.2 PT:27L:29	13 Crema de calabaza, brócoli, puerro y zanahoria. Pollo al horno Menestra de verduras pan integral y plátano Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25	14 cazuela de fideos guisados con gambas y calamares. Tortilla de atún, ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco Pan y yogur Kcal:635 PT24 L:22 HC:94	15 potaje de alubias con zanahoria , patata y chorizo de pavo. cazón en adobo con ensalada de lechuga, tomate cherry y maíz pan y manzana  Kcal: 715 PT:27 L:28 HC: 90
18 <b>Crema de calabacín con puerro y zanahoria Pavo con salsa de cebolla y zanahoria Pan y pera</b> Kcal: 598 PT: 21 L: 21 HC: 94	19 Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patata Rabas de calamar fritas Tomate con queso fresco Pan y naranja  Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92	20 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y manzana  Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83	21 sopa de fideos. Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Pan y yogur Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6	22 Estofado de patata, calabacín y zanahoria. Merluza al horno en salsa verde Picadillo de tomate con queso fresco Pan y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29
25 <b>Lentejas guisadas con berenjena y calabacín Tortilla de atún Lechuga y tomate Pan y yogur</b> Kcal: 705 PT: 27 L: 20 HC: 97	26 Crema de espinacas y calabacín. Rosada frita Ensalada de lechuga, espárrago blanco, zanahoria y maíz Pan y plátano Kcal: 720 PT:227 L:25 HC102	27 Espaguetis con salsa de tomate. Pollo al horno. Picadillo de tomate con queso semicurado Pan integral y zumo de naranja natural Kcal: 655 PT:17 L: 31HC: 58	28 Alubias estofadas con zanahoria y patata. Tortilla de patatas cocidas con calabacín. Pan y manzana Kcal: 687 PT:11 L :36 HC:66	29 Paella de arroz con pollo. Bacalao al horno con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan y pera Kcal: 659 PT:20 L:19 HC:107

## ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			7 crema de calabacín. Tortilla de queso Fruta	8 pisto de verduras filete de pavo a la plancha fruta
11 tomate aliñado con atún hamburguesa de pollo a la plancha fruta	12 ensalada mixta merluza al horno con patatas fruta	13 puré de verduras croquetas de pollo fruta	14 crema de verduras tortilla de atún yogur	15 champiñones rehogados con pavo queso fresco fruta
18 tomate aliñado tortilla de queso fruta	19 champiñones salteados acedia a la plancha fruta	20 puré de patatas lomo a la plancha fruta	21 lazos de pasta salteados con champiñones , gambas y bechamel. fruta	22 puré de verduras rollitos de jamón cocido con queso a la plancha fruta
25 pisto de verduras con atún fruta	26 sopa de estrellitas revuelto de verduras fruta	27 merluza al horno con verduras y patatas.	28 puré de verduras hamburguesa de pollo a la plancha fruta	29 Elegir cena saludable

