

10 ENERO	11 ENERO	12 ENERO	13 ENERO	14 ENERO
Sopa de fideos con picatostes	Potaje de lentejas con verduras	Arroz caldoso con verduras	Potaje de garbanzos con panecillos	Ensaladilla rusa con huevo
Albóndigas de pollo	Pez espada en salsa verde	Merluza en salsa verde	Tortilla de patatas y calabacín	Estofado de pescado con verduras
Manzana	Naranja	Plátano	Yogurt	Mandarina
Energía= 751,46Kcal Prot= 15,8% HC=55,5% Grasas= 28,7%	Energía= 657,83Kcal Prot= 15,4% HC=53,4% Grasas= 31,1%	Energía= 737,83Kcal Prot= 14,8% HC=52,1% Grasas= 32,5%	Energía= 713,84Kcal Prot= 12,5% HC=50,3% Grasas= 37,2%	Energía= 641,48Kcal Prot= 16,9% HC=54,3% Grasas= 28,8%
17 ENERO	18 ENERO	19 ENERO	20 ENERO	21 ENERO
Lentejas con arroz y verduritas	Puré de pollo con verduras	Menestra de verduras	Sopa de estremitas con picatostes	Macarrones con atún
Tortilla de calabacín	Panga al horno con verduras salteadas	Ragout de ternera con zanahorias	Empanada de atún con tomate	Albóndigas de salmón con ensalada de lechuga
Pera	Manzana	Plátano	Yogurt	Mandarina
Energía= 639,97Kcal Prot= 14,5% HC=60,7% Grasas= 24,8%	Energía= 711,25Kcal Prot= 14,4% HC=51,7% Grasas= 33,9%	Energía= 701,59Kcal Prot= 14,9% HC=53,6% Grasas= 31,5%	Energía= 622,1Kcal Prot= 16,2% HC=52,8% Grasas= 31,0%	Energía= 638,09Kcal Prot= 14,2% HC=58,0% Grasas= 27,8%
24 ENERO	25 ENERO	26 ENERO	27 ENERO	28 ENERO
Sopa de arroz	Potaje de garbanzos con pollo	Espaguetis con tomate y atún	Fideos a la marinera	Pisto manchego
Lenguado al horno	Tortilla de atún	Jamón York a la plancha con queso	Pescado al horno con patatas	Ternera asada con champiñones y ensalada de soja
Plátano	Naranja	Manzana	Yogurt	Pera
Energía= 697,23Kcal Prot= 16,1% HC=56,5% Grasas= 27,4%	Energía= 668,4Kcal Prot= 16,1% HC=56,5% Grasas= 27,4%	Energía= 744,67Kcal Prot= 19,2% HC=50,3% Grasas= 30,5%	Energía= 620,81Kcal Prot= 17,7% HC=50,5% Grasas= 31,8%	Energía= 646,66Kcal Prot= 15,7% HC=50,8% Grasas= 33,4%

