



MENÚ MES DE ENERO

	VALORES NUTRICIONALES 100 gr	1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE (la fruta puede variar y es obligatoria)	POSTRE OPCIONAL	Total valores nutricionales sin postre opcional
MARTES 08	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Arroz con tomate 150,99 7,49 18,84 1,93	Cinta de lomo a la plancha 149,75 7,7 0,2 20	Ensalada de lechuga y zanahoria 9,1 0,16 1,3 0,41	Pera 38,72 0 9,33 0,35	Polvorón	348.56 kcal 15,35 gr 29,67 gr 22,69
MIÉRCOLES 09	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Sopa de cocido 182,4 7,7 20,22 8,1	Albóndigas 226,28 14,24 14,39 10,14	Patatas cuadro 56,26 5,02 2,43 0,34	Naranja 27,45 0 6,28 0,58	Quesitos 34 1,38 1,38 4	4492.39 Kcal 26,96 gr 43,32 gr 19,16
JUEVES 10	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Crema de puerro 80,88 5,3 6,65 1,65	Escalope de pollo 135,52 7,26 0,14 17,49	Champiñones 48,06 5,03 0,48 0,22	Plátano 57,75 0,2 13,2 0,79	Polvorón	322,21 kcal 17,59 gr 7,27 gr 19,36
VIERNES 11	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Macarrones con tomate 86,12 2,96 12,42 2,4	Perca empanada 156 5,98 14,5 11,05	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1 0,16 1,3 0,41	Manzana 41,33 0 10,08 0,25	Batido chocolate 64 1,5 10,5 2,1	292,55 kcal 9,1 gr 38,3 gr 14,11
LUNES 14	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Lentejas estofadas 215,72 7,23 26,25 11,45	Hamburguesas a la plancha 177,42 3,56 26,67 9,62	Menestra de verduras 52,27 5,08 1,1 0,55	Naranja 27,45 0 6,28 0,58		472,86 kcal 15,87 gr 60,03 gr 22,2

MARTES 15	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Espaguetis a la boloñesa 168,23 11,06 12,26 4,87	Pechuga de pollo a la plancha 156,95 7,8 0 21,8	Ensalada de tomate 9 0,1 1,96 0,44	Pera 38,72 0 9,33 0,35	Natillas 150 5,25 21 4,75	372,9 kcal 18,96 gr 23,55 gr 27,46
MIÉRCOLES 16	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Crema de calabacín 68,17 5,16 4,37 1,05	Tortilla de york 185,55 14,97 0,26 12,48	Patatas chips 56,26 5,02 2,43 0,34	Plátano 57,75 0,2 13,2 0,79	Yogurt 143,75 4,25 19,5 6,75	367,73 kcal 25,35 gr 20,26 gr 14,66
JUEVES 17	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Patatas con magro 171,08 6,66 17,21 10,61	Rabas de calamar y croquetas de jamón 211,34 / 173,45 15,53 / 12,87 6,72 / 4,05 11,17 / 10,39	Ensalada de lechuga y maíz 9,1 0,16 1,3 0,41	Manzana 41,33 0 10,08 0,25		394,96 kcal 19,69 gr 32,64 gr 21,66
VIERNES 18	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Sopa de pollo 182,4 7,7 20,22 8,1	Cocido 177,42 3,56 26,67 9,62		Naranja 27,45 0 6,28 0,58	Zumo brick 86 0,2 18,8 0	387,27 kcal 11,26 gr 53,17 gr 18,3
LUNES 21	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Arroz con tomate 150,99 7,49 18,84 1,93	Pollo asado 161,85 11,79 0 14	Ensalada de tomate 9 0,1 1,96 0,44	Pera 38,72 0 9,33 0,35	Natillas 150 5,25 21 4,75	360,56 kcal 19,38 gr 30,13 gr 19,72
MARTES 22	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Puré de verduras 81,59 5,16 7,49 1,31	Merluza a la romana 132,64 6,91 6,64 10,97	Patatas fritas 56,26 5,02 2,43 0,34	Plátano 57,75 0,2 13,2 0,79		328,24 kcal 17,29 gr 29,76 gr 13,41
MIÉRCOLES 23	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas	Espirales de pasta con tomate y queso 86,12 2,96 12,42 2,4	Pechuga de pollo a la plancha 156,95 7,8 0 21,8	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1 0,16 1,3 0,41	Manzana 41,33 0 10,08 0,25	Yogurt 143,75 4,25 19,5 6,75	293,5 kcal 10,92 gr 23,8 gr 24,86

JUEVES 24		Sopa de pollo	Ragú de ternera	Champiñones	Naranja	Batido chocolate	
	Energía (kcal)	182,4	158,41	48,06	27,45		416,32 kcal
	Grasa total (g)	7,7	7,23	5,03	0	64	19,96 gr
	Hidratos (g)	20,22	1,27	0,48	6,28	1,5	28,25 gr
	Proteínas	8,1	22,17	0,22	0,58	10,5	31,07
						2,1	
VIERNES 25		Crema de calabaza y zanahoria 81,59	Hamburguesas a la plancha	Patatas fritas	Pera	Quesitos	
	Energía (kcal)			56,26	38,72	34	353,99 kcal
	Grasa total (g)	5,16	177,42	5,02	0	1,38	13,74 gr
	Hidratos (g)	7,49	3,56	2,43	9,33	1,38	45,92 gr
	Proteínas	1,31	26,67	0,34	0,35	4	11,62
			9,62				
LUNES 28		Arroz con tomate	Albóndigas	Patatas cuadro	Plátano		
	Energía (kcal)	150,99	226,28	56,26	57,75		491,28 kcal
	Grasa total (g)	7,49	14,24	5,02	0,2		26,95 gr
	Hidratos (g)	18,84	14,39	2,43	13,2		48,86 gr
	Proteínas	1,93	10,14	0,34	0,79		13,2
MARTES 29		Lentejas estofadas	Merluza a la romana	Judías verdes	Manzana		
	Energía (kcal)	215,72	132,64	51,99	41,33		441,68 kcal
	Grasa total (g)	7,23	6,91	5,03	0		19,17 gr
	Hidratos (g)	26,25	6,64	1,34	10,08		44,31 gr
	Proteínas	11,45	10,97	0,36	0,25		23,03
MIÉRCOLES 30		Espaguetis a la boloñesa	Pollo asado	Ensalada de lechuga y maíz	Naranja	Zumo brick	
		168,23	161,85		27,45	86	366,63 kcal
		11,06	11,79	9,1	0	0,2	23,01 gr
		12,26	0	0,16	6,28	18,8	19,84 gr
		4,87	14	1,3	0,58	0	19,86
				0,41			
JUEVES 31		Patatas con magro	Emperador	Menestra de verduras	Pera	Yogurt	
		171,08	155	52,27	38,72	143,75	417,07 kcal
		6,66	9,1	5,08	0	4,25	20,84 gr
		17,21	0	1,1	9,33	19,5	27,64 gr
		10,61	18,2	0,55	0,35	6,75	29,71