



MENÚ OTOÑO

	1º SEMANA	VALOR NUTRICIONAL	2º SEMANA	VALOR NUTRICIONAL	3º SEMANA	VALOR NUTRICIONAL	4º SEMANA	VALOR NUTRICIONAL
LUNES	- Lentejas a la jardinera - Ensalada de tomate con atún - Fruta	Energía: 425 kcal Proteínas: 18,9g Hidratos de carbono: 61g Grasas: 11,1g	- Cocido de cordero con garbanzos y verduras - ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 473 kcal Proteínas: 19,6g Hidratos de carbono: 62g Grasas: 13,7g	- Olla gitana - Ensalada con jamón de york - Fruta	Energía: 418 kcal Proteínas: 17,8g Hidratos de carbono: 60g Grasas: 11,3g	- Potaje de garbanzos con huevo - Ensalada de bocas de mar - Fruta	Energía: 442 kcal Proteínas: 19,2g Hidratos de carbono: 61g Grasas: 11,9g
MARTES	- Guiso de pollo con patatas - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 457 kcal Proteínas: 19g Hidratos de carbono: 52g Grasas: 12,3g	- Guiso de merluza con lacitos con huevo - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 415 kcal Proteínas: 18g Hidratos de carbono: 53g Grasas: 11,9g	- Guiso de pavo con patatas - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 455 kcal Proteínas: 19,2g Hidratos de carbono: 52g Grasas: 12,1g	- Guiso de mero con fideos - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Yogur	Energía: 412kcal Proteínas: 17,8g Hidratos de carbono: 52g Grasas: 12,5g
MIÉRCOLES	- Guiso de pescadilla con granos de arroz - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 412 kcal Proteínas: 20g Hidratos de carbono: 54g Grasas: 11,01g	- Ternera en salsa con verduras y patatas a tacos hervidas - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 432 kcal Proteínas: 23g Hidratos de carbono: 51g Grasas: 11,46g	- Caldo empanado - Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 412 kcal Proteínas: 20g Hidratos de carbono: 55g Grasas: 10,74g	- Estofado de ternera con patatas - Ensalada mixta (solo verduras y hortalizas) - Fruta	Energía: 414 kcal Proteínas: 20g Hidratos de carbono: 56g Grasas: 11,65g
JUEVES	- Macarrones con atún, huevo y tomate - Ensalada	Energía: 453 kcal Proteínas: 19,2g Hidratos de	- Paella de pollo con verduras - Ensalada mixta (solo verduras y	Energía: 462 kcal Proteínas: 20,3g Hidratos de	- Espaguetis con boloñesa (ternera y tomate)	Energía: 442 kcal Proteínas: 19,7g Hidratos de	- Paella de pavo con verduras - Ensalada mixta (solo verduras y	Energía: 463 kcal Proteínas: 20,5g Hidratos de





MENÚ OTOÑO

	<p>variada (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras</p>	<p>carbono: 62g Grasas: 12,3 g</p>	<p>hortalizas) - Natillas caseras</p>	<p>carbono: 60,3g Grasas: 12,4</p>	<p>- Ensalada variada (solo verduras y hortalizas) - Natillas caseras</p>	<p>carbono: 62g Grasas: 12,5</p>	<p>hortalizas) - Natillas caseras</p>	<p>carbono: 60,5g Grasas: 12,6</p>
VIERNES	<p>- Crema de calabacín - Ensalada con jamón de York - Fruta</p>	<p>Energía: 418 kcal Proteínas: 17g Hidratos de carbono: 61g Grasas: 12,2g</p>	<p>- Crema de zanahoria y judías verdes - Ensalada con bocas de mar - Fruta</p>	<p>Energía: 426 kcal Proteínas: 16 g Hidratos de carbono: 60,5g Grasas: 12,8 g</p>	<p>- Crema de calabaza - Ensalada con huevo cocido - Fruta</p>	<p>Energía: 392 kcal Proteínas: 16g Hidratos de carbono: 62g Grasas: 12,4g</p>	<p>- Crema de verduras variadas - Ensalada con atún - Fruta</p>	<p>Energía: 414 kcal Proteínas: 16g Hidratos de carbono: 60,2g Grasas: 12,8g</p>

Incluir todos los días: 1 rebanada de pan

