



MENÚ 4

	ALMUERZO	KCAL P/L/HdC	CENA	KCAL P/L/HdC
LUNES	1° Arroz al curry con pollo 2° Tortilla francesa y ensalada de zanahoria rallada y tomate Postre: Fruta de temporada	1016 65/40/99	1° Crema de verduras (cebolla, judías verdes, zanahoria, apio, calabacín y patata) 2° Pechuga de pollo a la plancha y pimientos asados Postre: Yogur	876 38/40/91
MARTES	1° Potaje de habichuelas con patata, judías verdes, zanahoria y calabacín 2° Ensalada completa (lechuga, tomate, atún y queso fresco) Postre: Fruta de temporada	956 45/40/104	1° Macarrones a la carbonara con nata, cebolla, champiñones y taquitos de pavo 2° Ensalada de tomate natural y queso fresco Postre: Flan	908 37/40/100
MIÉRCOLES	1° Sopa de picadillo (carne de gallina, huevo duro, arroz, zanahorias y apio) 2° Merluza en salsa verde + picadillo de tomate natural Postre: Fruta de temporada	962 58/42/88	1° Ensalada 1: Lechuga, tomate y queso fresco 2° Fritura variada (croquetas pollo, nuggets, empanadillas atún) Postre: Yogur	953 44/45/96
JUEVES	1° Macarrones boloneses (pollo picado, salsa de tomate y queso) 2° Croquetas de pollo Postre: Fruta de temporada	932 55/40/88	1° Ensalada de patatas con huevo, aceitunas y atún 2° Merluza al horno con salsa verde (pimiento verde, cebolla, espinaca/ acelga) Postre: Melocotón y piña en almíbar	912 29/44/100
VIERNES	1° Crema de puerros, zanahorias y queso 2° Ensalada de lechuga y tomate + Hamburguesa de pavo/pollo a la plancha Postre: Fruta de temporada	839 45/35/86	Utilizar pastas y pan sin gluten para celiacos y harina de trigo sin gluten para las frituras	