

Mes: SEPTIEMBRE

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 11	PRIMERO:					
	SEGUNDO:					
	GUARNICIÓN:					
	POSTRE:					
MARTES 12	PRIMERO:					
	SEGUNDO:					
	GUARNICIÓN:					
	POSTRE:					
MIÉRCOLES 13	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS CON TOMATE	150	5.66g	19g	5.44g
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	167	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 14	PRIMERO:	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	265	11.8g	1.2g	1.8g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	NATILLA				
VIERNES 15	PRIMERO	JUDÍAS VERDES CON JAMSON	156	5,7	15,65	6,6
	SEGUNDO	ESTOFADO DE MAGRO	187	6:3	19	5,7
	GUARNICIÓN	PATATAS PANADERA	89	1,89	15,69	0,89
	POSTRE					

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 18</b>	PRIMERO	ESPGUETIS CARBONARA	350	23,45	76,45	6,45
	SEGUNDO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	251	24,5	56.7	14
	GUARNICIÓN	PATATA PANADERA	89	1,45	6,45	2
	POSTRE					
<b>MARTES 19</b>	PRIMERO:	ARROZ 3 DELICIAS	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE PAVO	261g	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATAS COCIDA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FLAN				
<b>MIÉRCOLES 20</b>	PRIMERO:	ENSALADA DE PASTA	250	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	CHULETA IBÉRICA A LA PLANCHA	223	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	ENSALA				
	POSTRE:	FRUTA				
<b>JUEVES 21</b>	PRIMERO:	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	302	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ANDALUZA	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	167	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	NATILLAS				
<b>VIERNES 22</b>	PRIMERO:	ESPAGUETIS CON ATUN	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	HAMBURGUESAS	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	VARIADO				

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 25</b>	PRIMERO:	ARROZ CON CARNE	386	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA	233	14.5g	0.5g	8g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
<b>MARTES 26</b>	PRIMERO:	JUDÍAS PINTAS	170	2.89g	8.21g	4.65g
	SEGUNDO:	MAGRO EN SALSA	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	PATATAS PANADERA	165	6g	8g	2g
	POSTRE:	FLAN				
<b>MIÉRCOLES 27</b>	PRIMERO:	ARROZ CON TOMATE	250	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	POLLO ASADO	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
<b>JUEVES 28</b>	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADOS	302	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL VAPOR	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	NATILLAS				
<b>VIERNES 29</b>	PRIMERO:	SALTEADO DE PASTA	200	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	PIZZA	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:					
	POSTRE:	VARIADO				