



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5	
			Arroz con tomate Huevos con patatas Fruta	Menestra de Verdura Mero con lechuga Fruta	Puré de calabacín Albóndigas de pollo con ensalada de tomate Fruta	Espaguetis con tomate Pollo asado con ensalada Fruta	Comida
			Guisantes con jamón Hamburguesa en salsa Fruta	Patatas a la riojana Bonito con tomate Fruta	Ensalada Tortilla de patata cocida Fruta	Puré de verduras Sándwich de pavo sin queso Fruta	Recomendación cena
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12	
	Espaguetis atún Huevos con patatas Fruta	Potaje Mero Ajo arriero con ensalada Fruta	Patatas cocidas Hamburguesas de pollo con ensalada Fruta	Puré de calabacín Salchichas al horno con tomate Fruta	Puré de verdura con arroz Ragut Guisado Fruta	Sopa de lluvia Filete de pollo con ensalada Fruta	Comida
Guisantes con jamón Salchichas al horno con tomate natural Fruta	Brócoli rehogado Marrajo a la plancha Fruta	Puré de Zanahoria Pollo asado con lechuga Fruta	Alcachofas con jamón Chuletas de pavo a la plancha Fruta	Espárragos blancos Merluza en salsa verde Fruta	Puré de calabaza Bacalao con tomate Fruta	Menestra de verduras Tortilla de patata cocida Fruta	Recomendación cena
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19	
Judías Verdes con jamón Filete de pollo con patatas cocidas Lácteo	Arroz con tomate, huevo cocido y pavo Fruta	Espaguetis Boloñesa Ensalada de jamón y queso fresco Fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo con lechuga Fruta	Lentejas con Verdura Filete de merluza a la plancha con lechuga Fruta	Sopa Castellana Pavo a la plancha con pimienta asado Fruta	Coliflor rehogada Conejo en salsa con ensalada Fruta	Comida
Brócoli rehogado Bonito encebollado Fruta	Guisantes con jamón Pollo a la plancha Fruta	Revuelto de ajetes Conejo Al Ajillo Fruta	Vichissua Hamburguesa de espinacas con tomate Fruta	Alcachofas con jamón Salchichas encebolladas Fruta	Espárragos Mero ajo arriero Fruta	Ensalada Mixta Pizzas Fruta	Recomendación cena
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26	
Menestra de Verdura Mero Encebollado con lechuga Lácteo	Judías pintas estofadas Pollo al horno Fruta	Macarrones con chorizo Albóndigas en salsa Fruta	Sopa de Cocido Cocido completo (sin tocino, sin grasa) Fruta	Arroz con gambas y palitos de cangrejo Ensalada de tomate con sardinillas Fruta	Guisantes con jamón Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate Fruta	Judías verdes con patata Jamoncitos de Pollo al horno Fruta	Comida
Consomé sin picatostes Hamburguesas de pollo con pimienta asado Fruta	Puré de zanahoria Filete de marrajo con tomate al horno Fruta	Ensalada completa Alitas al horno Fruta	Calabacín al horno Lacón a la plancha Fruta	Patatas guisadas con carne Tortilla de jamón Fruta	Sopa de verduras Ragut de ternera con ensalada Fruta	Sopa de fideos Bonito con tomate Fruta	Recomendación cena
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31			
Espaguetis con productos del mar Filete de pollo con ensalada de tomate Lácteo	Puré de Verduras Merluza a la abuela Fruta	Judías Blancas Hamburguesa de pollo con champiñón, sin queso Fruta	Paella de pollo Verdura y magro Ensalada ilustrada Fruta	Sopa de pescado Huevos plancha con ensalada Fruta			Comida
Coliflor cocida Pollo Asado Fruta	Sopa de Lluvia Pavo con ensalada Fruta	Crema de calabaza Chuleta de Cerdo con ensalada Fruta	Alcachofas con jamón Mero a la plancha Fruta	Espinacas rehogadas Pavo en salsa Fruta			Recomendación cena

PROGRAMA DE MENÚ DE 1500 KCAL ENERO **1 CAZO EN COMIDA Y 1 EN CENA**

LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
			KCAL:1647 KJ: 6891 PROTEINAS:15,9g Hdc:326g SIMPLES:47 g GRASAS:31,5g SATURADAS:2,8 g	KCAL: 1641 KJ: 6865,9 PROTEINAS:60,4 g HdC:327 g SIMPLES:43,8g GRASAS:60,8 g SATURADAS:10,8g	KCAL: 1694 KJ: 7087,6 PROTEINAS:84,3g HdC:377 g SIMPLES:69,7g GRASAS: 100 g SATURADAS:27,3 g	KCAL:1854 KJ: 7749,7 PROTEINAS:74,1 g HdC:416 g SIMPLES:70,1g GRASAS:105g SATURADAS:35,1g
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
KCAL: 795 KJ: 3323,1 PROTEINAS:24,6 g HdC:123g SIMPLES: 57 g GRASAS:18,8 g SATURADAS:4,8 g	KCAL: 1699 KJ: 7101,8 PROTEINAS:84,8 g HdC: 405g SIMPLES: 64,1g GRASAS:88,1 g SATURADAS: 24,2 g	KCAL: 1760 KJ:7356,8 PROTEINAS:125 g HdC:110g SIMPLES:59,8g GRASAS: 83,6 g SATURADAS:16,9 g	KCAL: 1446 KJ: 6044,2 PROTEINAS:62,3 g HdC:166g SIMPLES: 62,5 g GRASAS:54,1 g SATURADAS: 20,5 g	KCAL:1709 KJ: 7143,6 PROTEINAS:89,3g HdC:69,9g SIMPLES: 41,6g GRASAS:117g SATURADAS:32 g	KCAL:1899 KJ: 7937,8 PROTEINAS:210 HdC:12,2g SIMPLES:37,9g GRASAS:134 g SATURADAS:26,6 g	KCAL:1828 KJ:7641 PROTEINAS:196 g HdC:4,4g SIMPLES: 41,3 g GRASAS:144 g SATURADAS: 29,7g
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
KCAL:1415 KJ: 5914,7 PROTEINAS:78,4g HdC:105 g SIMPLES:32,1g GRASAS:72g SATURADAS: 13,8g	KCAL:1508 KJ: 6303,4 PROTEINAS:62,5 g HdC:176g SIMPLES: 58,4g GRASAS:57,2 g SATURADAS:12,6 g	KCAL:1603 KJ: 6700,5 PROTEINAS:62,6g HdC:197 g SIMPLES: 40,1g GRASAS:58,2g SATURADAS:12,9 g	KCAL:1610 KJ: 6729,8 PROTEINAS:61,2g HdC:200g SIMPLES:47,6g GRASAS: 58 g SATURADAS:17,6 g	KCAL:1467 KJ: 6132,06 PROTEINAS:64,4 HdC:172g SIMPLES: 71g GRASAS:49,6 g SATURADAS:12,4 g	KCAL:1577 KJ:6591,86 PROTEINAS:71,7 g HdC:163g SIMPLES:57,3g GRASAS:67 g SATURADAS:12,7g	KCAL:1564 KJ: 6537,5 PROTEINAS:55,2g HdC:141g SIMPLES:64,6g GRASAS:81,1g SATURADAS:20,3g
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
KCAL:1575 KJ: 6583,5 PROTEINAS:85,4 g HdC:146g SIMPLES:53,3g GRASAS:67,4g SATURADAS:20,8 g	KCAL: 1549 KJ: 6474,8 PROTEINAS:84,1g HdC:110g SIMPLES: 71,7g GRASAS:77,6 g SATURADAS:14,9 g	KCAL: 1483 KJ: 6198,9 PROTEINAS:49,1 g HdC:199g SIMPLES: 63,4g GRASAS:49,8 g SATURADAS:17,7 g	KCAL:1434 KJ:5994,1 PROTEINAS:53g HdC:205g SIMPLES: 92,6 g GRASAS: 36,5g SATURADAS:8,1 g	KCAL:1619 KJ: 6767,4 PROTEINAS:88,4 g HdC:193g SIMPLES: 67,1g GRASAS:50,5 g SATURADAS:10,6 g	KCAL:1454 KJ: 6077,7 PROTEINAS:76,2 g HdC:154 SIMPLES:63,9g GRASAS:54,6 g SATURADAS:14,2 g	KCAL:1573 KJ: 6575,14 PROTEINAS:69g HdC:159g SIMPLES:59,9g GRASAS:68,6 g SATURADAS:13,2g
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
KCAL:1508 KJ: 6303,4 PROTEINAS:49,1 g HdC:196g SIMPLES:42,7 g GRASAS:52 g SATURADAS:15,7 g	KCAL: 1515 KJ: 6332,7 PROTEINAS:48,6g HdC:207g SIMPLES: 74g GRASAS:45,1 g SATURADAS:9,6 g	KCAL:1423 KJ: 5948,14 PROTEINAS:63,6 g HdC:166g SIMPLES: 57,3g GRASAS:48,4 g SATURADAS:13,9 g	KCAL:1523 KJ:6366,1 PROTEINAS:84,8g HdC:188 g SIMPLES:90,6g GRASAS:36,8g SATURADAS:8,4g	KCAL:1540 KJ:6437,2 PROTEINAS:67,3g HdC:128 g SIMPLES:60,9g GRASAS:79,3g SATURADAS:13,4g		

MENÚ ELABORADO Y VALORADO NUTRICIONALMENTE POR:



Laura Trillo Bravo .Graduada en Nutrición Humana y Dietética.DNI:50976508-K