

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Primeros

Lentejas con chorizo y morcilla Aprox (452 kcal) (44,02 g. H. Carbono)	Patatas a la montañesa Aprox (333 kcal) (31,77 g. H. Carbono)	Alubias con chorizo Aprox (473 kcal) (46,22 g. H. Carbono)	Garbanzos a la castellana con taquitos de jamón de bodega Aprox (565 kcal) (42,37 g. H. Carbono)	Crema de calabaza zanahoria y puerro Aprox (130 kcal) (14,38 g. H. Carbono)
Arroz tres delicias Aprox (452 kcal) (66,49 g. H. Carbono)	Fideuá alicantina Aprox (428 kcal) (62,35 g. H. Carbono)	Arroz al horno Aprox (514 kcal) (66 g. H. Carbono)	Risotto fungi Aprox (435 kcal) (65,83 g. H. Carbono)	Tallarines con espinacas y gorgonzola Aprox (507 kcal) (61,05 g. H. Carbono)
Espinacas salteadas con bacon crujiente Aprox (233 kcal) (4,97 g. H. Carbono)	Dúo de judías verdes con ajada Aprox (167 kcal) (11,19 g. H. Carbono)	Pisto manchego con huevo cocido Aprox (228 kcal) (10,99 g. H. Carbono)	Guisantes al ajillo Aprox (230 kcal) (26,99 g. H. Carbono)	Brócoli con setas y un toque oriental Aprox (178 kcal) (11,54 g. H. Carbono)
Lazos salteados con verduras y soja Aprox (437 kcal) (62,3 g. H. Carbono)	Ensalada campera Aprox (341 kcal) (32,04 g. H. Carbono)	Coditos al pesto Aprox (576 kcal) (57,92 g. H. Carbono)	Ensaladilla rusa Aprox (513 kcal) (24,34 g. H. Carbono)	Patatas gratinadas con jamón dulce Aprox (318 kcal) (30,37 g. H. Carbono)

Segundos

Magro estofado con setas Aprox (364 kcal) (3,74 g. H. Carbono)	Ragoût de pollo al curry Aprox (263 kcal) (4,05 g. H. Carbono)	Chuleta ahumada de sajonia al oporto Aprox (419 kcal) (5,1 g. H. Carbono)	Jamoncitos de pollo en pepitoria Aprox (375 kcal) (10,2 g. H. Carbono)	Chuletas de cerdo asadas al horno con salsa suave a la pimienta Aprox (416 kcal) (3,21 g. H. Carbono)
Merluza a la parrilla Aprox (119 kcal) (0 g. H. Carbono)	Filetes de sardina empanados, crujientes y dorados Aprox (269 kcal) (28,44 g. H. Carbono)	Merluza en caldo corto Aprox (169 kcal) (3,8 g. H. Carbono)	Abadejo con ajos confitados Aprox (242 kcal) (2,43 g. H. Carbono)	Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)
Huevos revueltos con champiñones y morcilla de Burgos Aprox (340 kcal) (2,38 g. H. Carbono)	Huevos fritos con picadillo de Salamanca Aprox (501 kcal) (0,56 g. H. Carbono)	Buñuelos de bacalao Aprox (279 kcal) (29,6 g. H. Carbono)	Coca de pan multicereal de verduras con rúcula y aceituna negra Aprox (514 kcal) (51,52 g. H. Carbono)	Tortilla de patata con pimientos Aprox (374 kcal) (22,51 g. H. Carbono)

Plancha

Pechuga de pollo de granja a la plancha Aprox (200 kcal) (0 g. H. Carbono)	Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)	Pechuga de pavo a la plancha Aprox (188 kcal) (0 g. H. Carbono)	Pescado fresco Aprox (286 kcal) (0 g. H. Carbono)	Bistec de ternera nacional al grill Aprox (230 kcal) (0 g. H. Carbono)
--	---	---	---	--

Pizza

Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)	Pizza Aprox (650 kcal)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Guarnición

Patatas mini rústicas escarchadas Aprox (166 kcal)	Patatas panaderas rustidas al horno Aprox (199 kcal)	Patatas mini rústicas escarchadas Aprox (166 kcal)	Arroz pilaf Aprox (185 kcal)	Arroz basmati salteado con pasas Aprox (189 kcal)
---	---	---	---------------------------------	--