

NOVIEMBRE

C EL PRADO (RE)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

SEMANA 2

11/6/2023

KCAL
398
Carb.
41
Prot.
25
Lip.
15

11/7/2023

KCAL
571
Carb.
64
Prot.
25
Lip.
24

11/8/2023

KCAL
527
Carb.
61
Prot.
16
Lip.
24

11/9/2023

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

11/10/2023

KCAL
501
Carb.
70
Prot.
25
Lip.
13

SEMANA 3

11/13/2023

KCAL
638
Carb.
75
Prot.
24
Lip.
26

11/14/2023

KCAL
488
Carb.
65
Prot.
24
Lip.
15

11/15/2023

KCAL
516
Carb.
62
Prot.
21
Lip.
20

11/16/2023

KCAL
484
Carb.
51
Prot.
29
Lip.
18

11/17/2023

KCAL
635
Carb.
87
Prot.
25
Lip.
21

SEMANA 4

11/20/2023

KCAL
496
Carb.
49
Prot.
22
Lip.
24

11/21/2023

KCAL
613
Carb.
62
Prot.
25
Lip.
29

11/22/2023

KCAL
464
Carb.
56
Prot.
31
Lip.
13

11/23/2023

KCAL
496
Carb.
50
Prot.
25
Lip.
22

11/24/2023

KCAL
538
Carb.
72
Prot.
28
Lip.
16

SEMANA 5

11/27/2023

KCAL
650
Carb.
83
Prot.
19
Lip.
27

11/28/2023

KCAL
516
Carb.
62
Prot.
21
Lip.
20

11/29/2023

KCAL
547
Carb.
70
Prot.
23
Lip.
19

11/30/2023

KCAL
554
Carb.
52
Prot.
27
Lip.
26

Lentejas guisadas a la hortelana	564
Tortilla patata y chorizo	66
Ensalada de lechuga y zanahoria	22
Fruta de temporada	22

Macarrones con salsa cremosa de queso	594
Lomos de Jurel en tempura	83
Ensalada de lechuga y aceitunas	33
Fruta de temporada	14

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada	398
Filete de abadejo en salsa verde	41
Pasta salteada	25
Fruta de temporada	15

Alubias pintas guisadas con zanahorias	571
Croquetas artesanas de jamón y empanadilla	64
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano	25
Fruta de temporada	24

Sopa maravilla	527
Tortilla de patata	61
Ensalada de lechuga y tomate	16
Yogur	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aro	501
Pez san pedro al horno con salsa de puerro	70
Ensalada de lechuga y maíz	25
Fruta de temporada	13

Lentejas guisadas a la jardinera	638
Tortilla de patata	75
Ensalada de lechuga y aceitunas	24
Fruta de temporada	26

Curry de arroz con verduras	488
Contramuslo de pollo asado con limón y pim	65
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria	24
Fruta de temporada	15

Sopa de cocido	516
Cocido tradicional completo	62
Fruta de temporada	20

Crema de calabaza natural	484
Hamburguesa de ave a la plancha	51
Cous cous salteado	29
Yogur	18

Fusilli con salsa de tomate casera	635
Albóndigas de merluza y calamar en salsa	87
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y ma	25
Fruta de temporada	21

Guiso de patatas con verduras de temporada	496
Estofado de cerdo en salsa española	49
Ensalada de lechuga y zanahoria	22
Fruta de temporada	24

Alubias blancas guisadas con calabaza	613
Tortilla artesana de patata y calabacín	62
Ensalada de lechuga y tomate	25
Yogur	29

Sopa minestrone	464
Albóndigas de pollo con verduras	56
Patatas asadas	31
Fruta de temporada	13

Crema de verduras natural	496
Lomo de cerdo asado en su jugo	50
Arroz blanco	25
Fruta de temporada	22

Macarrones italiana	538
Filete de abadejo en salsa verde	72
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceituna	28
Fruta de temporada	16

Wok de arroz salteado con verduras y salsa d	650
San jacob de jamón y queso fundido	83
Ensalada de tomate y cebolla con orégano	19
Fruta de temporada	27

Sopa de cocido	516
Cocido tradicional completo	62
Fruta de temporada	20

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas	547
Suprema de merluza con toque cítrico de lim	70
Ensalada de lechuga y remolacha	23
Fruta de temporada	19

Crema de verduras natural	554
Cinta de lomo adobado a la plancha	52
Arroz pilaf	27
Yogur	26
