

	<b>LUNES 09</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
<b>HIPOCALORICO</b>	LECHUGA, PEPINO, CHOCLO, REPOLLO MORADO, BRÓCOLI  <b>PROTEÍNA:</b> SALMÓN A LA MANTEQUILLA EN CUBITOS (369 KCAL)	LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, REPOLLO BLANCO, TOMATE, MIX PIMENTÓN  <b>PROTEÍNA:</b> POLLO APANADO (362 KCAL)	<b>ENSALADA CÉSAR</b> (386 KCAL)	LECHUGA, REPOLLO MIXTO, APIO, POROTOS NEGROS, ZANAHORIA RALLADA  <b>PROTEÍNA:</b> DADITOS DE VACUNO (388 KCAL)	
<b>PLATO 1</b>	SALSA BOLOÑESA CON PASTAS (468 KCAL)	POROTOS GRANADOS (399 KCAL)	PASTEL DE CHOCLO (491 KCAL)	CHULETA DE CERDO AL TOMILLO CON GRATÍN DE PAPAS (443 KCAL)	BURRITOS CON GUACAMOLE (428 KCAL)
<b>PLATO 2</b>	POLLO ASADO CON ARROZ CON ZANAHORIA (353 KCAL)	CERDO ASADO CON PURÉ DE PAPAS (421 KCAL)	CHAPSUI MIXTO CON ARROZ BLANCO (433 KCAL)		
<b>POSTRE</b>	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	JUGO O AGUA

EL ALMUERZO INCLUYE ADEMÁS 1 PORCIÓN DE ENSALADAS CON SUS ADEREZOS Y 1 VASO DE JUGO O AGUA



	<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
<b>HIPOCALORICO</b>	LECHUGA, APIO, CHOCLO, PEPINO, TOMATE, ACEITUNAS  <b>PROTEÍNA: ATÚN A LA PLANCHA (391 KCAL)</b>	LECHUGA, REPOLLO MORADO, ZANAHORIA RALLADA, BRÓCOLI,  <b>PROTEÍNA: PALTA RELLENA (398 KCAL)</b>	LECHUGA, BETARRAGA, ARVEJITAS, REPOLLO BLANCO, APIO  <b>PROTEÍNA: HUEVO (355 KCAL)</b>	<b>FAJITAS DE POLLO (452 KCAL) -POLLO -PALTA -LECHUGA -CHOCLO</b>	
<b>PLATO 1</b>	LASAÑA BOLOÑESA (478 KCAL)	CROQUETA DE PESCADO CON PAPAS ASADAS (452 KCAL)	SALSA ALFREDO CON PASTAS (437 KCAL)	PIZZA NAPOLITANA (367 KCAL)	CHAPARRITAS (468 KCAL)
<b>PLATO 2</b>		STROGONOFF CON ARROZ BLANCO (479 KCAL)	GOHAN (484 KCAL)		
<b>POSTRE</b>	FRUTA A ELECCION (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	JUGO O AGUA

EL ALMUERZO INCLUYE ADEMÁS 1 PORCIÓN DE ENSALADAS CON  
SUS ADEREZOS Y 1 VASO DE JUGO O AGUA



	<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
<b>HIPOCALORICO</b>	LECHUGA, REPOLLO MORADO, APIO, ZANAHORIAS, COUS COUS CON CHAMPIÑÓN  <b>PROTEÍNA: MOLDE DE ATÚN (386 KCAL)</b>	LECHUGA, PEPINO, TOMATE, CHOCLO, PAPAS RÚSTICAS  <b>PROTEÍNA: POLLO A LA PLANCHA (355 KCAL)</b>	LECHUGA, REPOLLO MIXTO, ESPINACAS, TOMATE CHERRY, PALTA  <b>PROTEÍNA: SALMÓN A LA PLANCHA (372 KCAL)</b>	ENSALADA CÉSAR <b>(386 KCAL)</b>	
<b>PLATO 1</b>	DÍA DE LA PASTA -SALSA BOLOÑESA <b>(468 KCAL)</b> -SALSA BONTOUX <b>(478 KCAL)</b> -SALSA ALFREDO <b>(437 KCAL)</b> -SALSA PESTO <b>(458 KCAL)</b>	ESCALOPA JAMÓN QUESO CON PAPAS ASADAS <b>(464 KCAL)</b>	CARNE MONGOLIANA CON ARROZ GRANEADO <b>(473 KCAL)</b>	EMPANADAS NAPOLITANAS <b>(492 KCAL)</b>	FILETITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS <b>(487 KCAL)</b>
<b>PLATO 2</b>		ESTOFADO DE CARNES (CERDO) <b>(397 KCAL)</b>	PASTEL DE PAPAS <b>(365 KCAL)</b>		
<b>POSTRE</b>	FRUTA A ELECCIÓN <b>(58 KCAL)</b> POSTRE DEL DÍA <b>(98 KCAL)</b>	FRUTA A ELECCIÓN <b>(58 KCAL)</b> POSTRE DEL DÍA <b>(98 KCAL)</b>	FRUTA A ELECCIÓN <b>(58 KCAL)</b> POSTRE DEL DÍA <b>(98 KCAL)</b>	FRUTA A ELECCIÓN <b>(58 KCAL)</b> POSTRE DEL DÍA <b>(98 KCAL)</b>	JUGO O AGUA

EL ALMUERZO INCLUYE ADEMÁS 1 PORCIÓN DE ENSALADAS CON SUS ADEREZOS Y 1 VASO DE JUGO O AGUA



	<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>	<b>MIÉRCOLES 01</b>	<b>JUEVES 02</b>	<b>VIERNES 03</b>
<b>HIPOCALORICO</b>	LECHUGA, REPOLLO BLANCO, ZANAHORIA RALLADA, CHOCLO, PEPINO  <b>PROTEÍNA:</b> HUEVO RELLENO (361 KCAL)	LECHUGA, REPOLLO MORADO, ARVEJITAS, APIO, PASTAS FRIAS  <b>PROTEÍNA:</b> ATÚN A LA PLANCHA (394 KCAL)	LECHUGA, TOMATE, BRÓCOLI, PEPINO, REPOLLO MIXTO  <b>PROTEÍNA:</b> POLLO APANADO (362 KCAL)	<b>BURRITOS MEXICANOS (461 KCAL)</b>	
<b>PLATO 1</b>	SALTEADO CARNES MIXTAS CON PASTAS (415 KCAL)	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO (345 KCAL)	BISTEC DE CERDO CON ARROZ GRANEADO (487 KCAL)	TORTILLA DE ACELGAS CON PAPAS ASADAS (428 KCAL)	EMPANADAS POLLO QUESO (435 KCAL)
<b>PLATO 2</b>	PESCADO APANADO CON ARROZ BLANCO (349 KCAL)	POLLO ARVEJADO CON PURÉ DE PAPAS (418 KCAL)	PASTEL DE CHOCLO (491 KCAL)		
<b>POSTRE</b>	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	FRUTA A ELECCIÓN (58 KCAL) POSTRE DEL DÍA (98 KCAL)	JUGO O AGUA

EL ALMUERZO INCLUYE ADEMÁS 1 PORCIÓN DE ENSALADAS CON SUS ADEREZOS Y 1 VASO DE JUGO O AGUA

