



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida	Macarrones con verdura Filete de merluza con patatas hervidas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	Crema de verdura fresca y guisantes Albóndigas en salsa con cous cous Fruta	Patatas guisadas con pescado Tortilla de calabacín Yogur
valoración nutricional	3 Energía 439 Proteínas 18,5 H. Carbono 73,1 Lípidos 6,5	4 Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	5 Energía 644 Proteínas 31,4 H. Carbono 74,7 Lípidos 23,5	6 Energía 382 Proteínas 20,5 H. Carbono 41,4 Lípidos 13,7	7 Energía 387 Proteínas 17,4 H. Carbono 43,5 Lípidos 15,3
recomendación cena	Crema de calabaza Berenjenas rellenas Fruta	Verduras a la plancha Pavo al curry Fruta	Ensalada de tomate Solomillo de cerdo en salsa Fruta	Brocoli salteado Lubina al horno Fruta	Ensalada de pasta Huevos rellenos de york Fruta
comida	Espirales con tomate Filete de lenguado al horno Fruta	Puré de verdura fresca Cinta de lomo con patatas Yogur	12	Arroz con tomate Revuelto de atún Fruta	Puré con puerro y judías verdes Pastel de ternera Fruta
valoración nutricional	10 Energía 502 Proteínas 20 H. Carbono 73,8 Lípidos 12,5	11 Energía 495 Proteínas 24 H. Carbono 45,2 Lípidos 23,5		13 Energía 520 Proteínas 17,1 H. Carbono 74,9 Lípidos 16	14 Energía 319 Proteínas 15,8 H. Carbono 36,4 Lípidos 11,6
recomendación cena	Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha Fruta	Guisantes al vapor Palitos de merluza Fruta		Crema de calabacín Hamburguesa de patata y pescado - Fruta	Tomate y Mozzarella Filete de gallo Fruta
comida	Coditos con atún Pescado en salsa Fruta	Crema de verdura fresca y guisantes Magro en salsa Yogur	Garbanzos con verdura Tortilla española con ensalada Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con verduras Fruta	Paella mixta Merluza en salsa Fruta
valoración nutricional	17 Energía 480 Proteínas 23,9 H. Carbono 70,7 Lípidos 9,8	18 Energía 600 Proteínas 33,1 H. Carbono 42,2 Lípidos 32,4	19 Energía 504 Proteínas 21,6 H. Carbono 64,5 Lípidos 14,5	20 Energía 360 Proteínas 17,2 H. Carbono 46,1 Lípidos 10,9	21 Energía 542 Proteínas 27,8 H. Carbono 76,4 Lípidos 12,7
recomendación cena	Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo plancha Fruta	Sopa de fideos Albóndigas de pescado en salsa - Fruta	Calabacín a la plancha Lenguado al horno Fruta	Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Fruta	Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Fruta
comida	Macarrones boloñesa Cinta de lomo al horno Fruta	Patatas con verdura y judías verdes Revuelto de atún Fruta	Lentejas con verdura Merluza en salsa Yogur	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa de verdura Fruta	Crema de zanahoria Filete de pollo con patata al horno Fruta
valoración nutricional	24 Energía 597 Proteínas 26,1 H. Carbono 70,5 Lípidos 21,8	25 Energía 347 Proteínas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7	26 Energía 543 Proteínas 33 H. Carbono 61,9 Lípidos 15,6	27 Energía 392 Proteínas 22,9 H. Carbono 36,5 Lípidos 16,3	28 Energía 425 Proteínas 19,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 18,2
recomendación cena	Judías verdes con tomate Filete de merluza Fruta	Sopa de verdura Pavo al curry Fruta	Crema de brocoli Canelones con bechamel Fruta	Espinacas salteadas Lubina al horno y ensalada Fruta	Consomé Costillas BBQ con patatas fritas - Fruta
comida	31				
valoración nutricional					
recomendación cena					





desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas maria integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteinas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas maria integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogur con cereales integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteinas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

dietas especiales

dieta astringente

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Arroz blanco hervido con pescado Yogur desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogur desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

dieta blanda

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta				

