



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida				Arroz con pollo Filete de merluza al horno Lácteo	Crema de calabacín y judías verdes Revuelto de huevo con atún - Fruta
valoración nutricional				1 Energía 418 Proteínas 21,7 H. Carbono 40,6 Lípidos 18,8	2 Energía 333 Proteínas 12,2 H. Carbono 30,4 Lípidos 17,4
recomendación cena				Coliflor rehogada Filete de pavo a la plancha Fruta	Menestra de verduras Cinta de lomo Fruta
comida	5	6	7	8	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Fruta
valoración nutricional	<i>NO lectivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>NO lectivo</i>	<i>Festivo</i>	9 Energía 341,7 Proteínas 12,1 H. Carbono 31,4 Lípidos 19,3
recomendación cena					Sopa de estrellitas Alitas de pollo al horno Fruta
comida	Sopa de pescado Ragout de pavo con verduras - Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo plancha Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Yogur	Patata con con verduras y judías verdes Revuelto de huevo con atún - Fruta
valoración nutricional	12 Energía 316,9 Proteínas 20,5 H. Carbono 22,9 Lípidos 15,8	13 Energía 363 Proteínas 19,2 H. Carbono 11,8 Lípidos 26,3	14 Energía 317,9 Proteínas 16,5 H. Carbono 43,8 Lípidos 8,1	15 Energía 601 Proteínas 20 H. Carbono 68,7 Lípidos 29	16 Energía 312 Proteínas 14,2 H. Carbono 18,5 Lípidos 19,7
recomendación cena	Ensalada campera Tortilla francesa con atún Fruta	Consomé Filete de gallo Fruta	Ensalada de arroz Filete de ternera plancha Fruta	Judías verdes rehogada Brocheta de pavo Fruta	Sopa de verduras Lubina al horno Fruta
comida	Paella mixta Pescado en salsa con ensalada - Fruta	Crema de puerros, judías verdes y zanahorias Hamburguesas de ternera en salsa - Fruta	Macarrones con atún Ragout de pollo en salsa Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada - Fruta	Sopa de picadillo Magro de cerdo estofado Fruta
valoración nutricional	19 Energía 456,8 Proteínas 20,5 H. Carbono 61 Lípidos 13,7	20 Energía 355 Proteínas 19,3 H. Carbono 27,8 Lípidos 18,2	21 Energía 647 Proteínas 27,1 H. Carbono 76,6 Lípidos 25,15	22 Energía 417,7 Proteínas 15,7 H. Carbono 28,9 Lípidos 25	23 Energía 437,7 Proteínas 21,4 H. Carbono 48,8 Lípidos 10,32
recomendación cena	Crema de coliflor Tortilla de patatas Fruta	Sopa de picadillo Boquerones fritos Fruta	Champiñones salteados Salmón al horno Fruta	Calabacín a la plancha Ragout de pavo Fruta	Ensalada César Merluza en salsa Fruta
comida	<i>Christmas Holidays</i>				
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
Proteínas	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
Proteínas	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				

