

|                        | Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|------------------------|--|--|--|--|--|
|                        |  |  | 1  | 2  | 3  |
| comida                 |  |  |  | Sopa de picadillo<br>Albóndigas en salsa de verdura  | Crema de zanahorias<br>Cinta de lomo al horno  |
| valoración nutricional |  |  | <b>FESTIVO</b>   | Pan - Fruta  | Pan - Fruta  |
| recomendación de cena  |  |  |  | Kcal 346 Lip 12 H.d.c. 38 Prot 18<br>Espinacas salteadas<br>Lubina al horno<br>Pan - Fruta | Kcal 269 Lip 10 H.d.c. 32 Prot 11<br>Consomé<br>Costillas asadas con patatas fritas<br>Pan - Fruta |
|                        | 6  | 7  | 8  | 9  | 10   |
| comida                 | Arroz con tomate<br>Nuggets caseros con patatas<br>Pan - Fruta           | Patatas guisadas con pescado<br>Pastel de ternera<br>Pan - Fruta                 | Sopa de cocido<br>Cocido Completo<br>Pan - Fruta                                 | <b>FESTIVO</b>   | Puré de verduras y guisantes<br>Huevos revueltos con atún<br>Pan - Fruta                           |
| valoración nutricional | Kcal 570 Lip 41 H.d.c. 36 Prot 10  | Kcal 388 Lip 24 H.d.c. 19 Prot 21  | Kcal 408 Lip 6 H.d.c. 28 Prot 10   |  | Kcal 386 Lip 27 H.d.c. 20 Prot 12  |
| recomendación de cena  | Crema de zanahorias<br>Filete de gallo<br>Pan - Fruta                    | Guisantes salteados<br>Merluza a la plancha<br>Pan - Fruta                       | Menestra de verduras<br>Dados de atún con tomate<br>Pan - Fruta                  |  | Sopa de verduras<br>Hamburguesa de ternera completa<br>Pan - Fruta                                 |
|                        | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   |
| comida                 | Espirales a la boloñesa<br>Lenguado al horno con ensalada<br>Pan - Fruta | Sopa de estrellas con verdura<br>Contramuslos en salsa<br>Pan - Yogur            | Crema de verdura fresca y judías verdes<br>Cinta de lomo braseado<br>Pan - Fruta | Arroz con pollo<br>Filete de merluza al horno<br>Pan - Fruta                               | Lentejas estofadas<br>Tortilla juliana con ensalada<br>Pan - Fruta                                 |
| valoración nutricional | Kcal 400 Lip 18 H.d.c. 39 Prot 17  | Kcal 423 Lip 18 H.d.c. 37 Prot 25  | Kcal 387 Lip 21 H.d.c. 28 Prot 19  | Kcal 367 Lip 14 H.d.c. 42 Prot 16  | Kcal 442 Lip 30 H.d.c. 21 Prot 17  |
| recomendación de cena  | Crema de coliflor<br>Pechuga de pavo a la plancha<br>Pan - Fruta         | Ensalada de patata<br>Salmón a la plancha<br>Pan - Fruta                         | Acelgas salteadas con gambas<br>Huevos rellenos con york<br>Pan - Fruta          | Sopa de estrellitas<br>Lenguado al horno<br>Pan - Fruta                                    | Ensalada de pasta con atún<br>Croquetas caseras con jamón<br>Pan - Fruta                           |
|                        | 20   | 21   | 22   | 23   | 24   |
| comida                 | Crema de calabaza<br>Merluza en salsa<br>Pan - Fruta                     | Sopa de cocido<br>Cocido Completo<br>Pan - Yogur                                 | Macarrones con verdura<br>Lacón al horno con patatas<br>Pan - Fruta              | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Pan - Fruta                                   | Arroz con verduras<br>Contramuslos en salsa con guarnición<br>Pan - Fruta                          |
| valoración nutricional | Kcal 303 Lip 23 H.d.c. 11 Prot 17  | Kcal 408 Lip 6 H.d.c. 28 Prot 10   | Kcal 419 Lip 19 H.d.c. 37 Prot 15  | Kcal 371 Lip 23 H.d.c. 19 Prot 20  | Kcal 378 Lip 9 H.d.c. 42 Prot 19   |
| recomendación de cena  | Verduras al horno<br>Tortilla de patatas<br>Pan - Fruta                  | Brócoli salteado<br>Ragout de pavo<br>Pan - Fruta                                | Sopa de picadillo<br>Escalope de ternera<br>Pan - Fruta                          | Judías verdes con patata<br>Mero en salsa<br>Pan - Fruta                                   | Ensalada mixta<br>Lasaña de atún<br>Pan - Fruta  |
|                        | 27   | 28   | 29   | 30   |  |
| comida                 | Coditos con jamón<br>Merluza al horno con ensalada<br>Pan - Fruta        | Crema de verdura fresca y guisantes<br>Ragout de ternera en salsa<br>Pan - Fruta | Arroz blanco con tomate<br>Salmón al horno con ensalada<br>Pan - Fruta           | Lentejas estofadas<br>Tortilla de queso con ensalada<br>Pan - Yogur                        |  |
| valoración nutricional | Kcal 338 Lip 8 H.d.c. 66 Prot 20   | Kcal 375 Lip 17 H.d.c. 34 Prot 14  | Kcal 376 Lip 15 H.d.c. 44 Prot 14  | Kcal 517 Lip 27 H.d.c. 33 Prot 31  |  |
| recomendación de cena  | Judías verde con patatas<br>Brocheta de pavo<br>Pan - Fruta              | Sopa de fideos<br>Tortilla francesa<br>Pan - Fruta                               | Guisantes salteados<br>Polla al ajillo<br>Pan - Fruta                            | Crema de calabaza<br>Atún con tomate<br>Pan - Fruta  |  |

|                      | lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| Desayunos            | Leche, tostada con aceite<br>Fruta fresca de temporada                 | Leche, cereales integrales<br>Fruta fresca de temporada | Leche, tostada con aceite<br>Fruta fresca de temporada                      | Leche, cereales integrales<br>Fruta fresca de temporada                       | Leche, galletas maría integrales<br>Fruta fresca de temporada |
| Meriendas            | Yogur con avena<br>Fruta fresca de temporada                           | Pan con aceite<br>Fruta fresca de temporada             | Leche y galletas maría integrales<br>Fruta Fresca de temporada              | Pan con queso fresco<br>Fruta Fresca de temporada                             | Pan con pavo<br>Fruta Fresca de temporada                     |
| DIETAS ESPECIALES    |  |   |   |   |   |
| Dieta<br>Astringente | Arroz blanco hervido<br>Pescado blanco a la plancha<br>Yogur desnatado | Puré de patata<br>Pollo a la plancha<br>Manzana         | Sopa de fideos desgrasada<br>Pescado blanco a la plancha<br>Yogur desnatado | Puré de patatas y zanahorias<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Yogur desnatado | Sopa de arroz y zanahorias<br>Pollo a la plancha<br>Manzana   |
| Dieta<br>Blanda      | Puré de verdura<br>Pescado o carne<br>Yogur o fruta                    | Puré de verdura<br>Pescado o carne<br>Yogur o fruta     | Puré de verdura<br>Pescado o carne<br>Yogur o fruta                         | Puré de verdura<br>Pescado o carne<br>Yogur o fruta                           | Puré de verdura<br>Pescado o carne<br>Yogur o fruta           |