

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| comida | Arroz blanco con tomate Merluza al horno Pan - Fruta | Crema de puerro, judías verdes y zanahoria Ragout de ternera con verduras Pan - Fruta | Macarrones con verdura Pollo en salsa Pan - Yogur | Lentejas estofadas Tortilla de patatas Pan - Fruta | Sopa de estrellitas Magro de cerdo estofado Pan - Fruta |
| valoración nutricional | Kcal 456 Lip 14 H.d.c. 61 Prot 20 | Kcal 456 Lip 14 H.d.c. 61 Prot 20 | Kcal 447 Lip 25 H.d.c. 46 Prot 27 | Kcal 418 Lip 25 H.d.c. 28 Prot 16 | Kcal 378 Lip 10 H.d.c. 48 Prot 21 |
| recomendación de cena | Crema de coliflor Tortilla francesa Pan - Fruta | Sopa de picadillo Boquerones fritos Pan - Fruta | Champiñones salteados Salmón al horno Pan - Fruta | Calabacín a la plancha Ragout de pavo Pan - Fruta | Ensalada César Merluza en salsa Pan - Fruta |
| comida | Macarrones con tomate Filete de merluza con patatas hervidas Pan - Fruta | Sopa de cocido Cocido Completo Pan - Yogur | Arroz con pollo Salmón al horno Pan - Fruta | Crema de verdura fresca y guisantes Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta | Patatas guisadas con verdura Tortilla francesa Pan - Fruta |
| valoración nutricional | Kcal 449 Lip 23 H.d.c. 42 Prot 16 | Kcal 601 Lip 21 H.d.c. 48 Prot 29 | Kcal 539 Lip 39 H.d.c. 27 Prot 18 | Kcal 303 Lip 15 H.d.c. 26 Prot 15 | Kcal 360 Lip 17 H.d.c. 29 Prot 20 |
| recomendación de cena | Crema de calabaza Berenjenas rellenas Pan - Fruta | Verduras a la plancha Pavo al curry Pan - Fruta | Ensalada de tomate Solomillo de cerdo en salsa Pan - Fruta | Brócoli salteado Lubina al horno Pan - Fruta | Ensalada de pasta Filete de pavo a la plancha Pan - Fruta |
| comida | Espirales con tomate Filete de lenguado al horno Pan - Fruta | Puré de verdura fresca Cinta de lomo con patatas Pan - Yogur | Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Pan - Fruta | Arroz con tomate Huevos revueltos Pan - Fruta | Puré de puerro y judías verdes Filete de merluza al horno Pan - Fruta |
| valoración nutricional | Kcal 299 Lip 8 H.d.c. 38 Prot 16 | Kcal 465 Lip 28 H.d.c. 26 Prot 24 | Kcal 428 Lip 23 H.d.c. 21 Prot 18 | Kcal 425 Lip 22 H.d.c. 44 Prot 12 | Kcal 344 Lip 22 H.d.c. 17 Prot 19 |
| recomendación de cena | Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha Pan - Fruta | Guisantes al vapor Palitos de merluza caseros Pan - Fruta | Menestra de verduras salteadas Jamón asado en su jugo Pan - Fruta | Crema de calabacín Hamburguesa de patata y pescado Pan - Fruta | Tomate y Mozzarella Filete de gallo Pan - Fruta |
| comida | Coditos con tomate Pescado al horno Pan - Fruta | Crema de verdura fresca y guisantes Magro estofado Pan - Yogur | Garbanzos con verdura Tortilla española Pan - Fruta | Sopa de fideos Pollo asado con verdura Pan - Fruta | Arroz con pollo y verduritas Merluza en salsa Pan - Fruta |
| valoración nutricional | Kcal 419 Lip 7 H.d.c. 65 Prot 20 | Kcal 388 Lip 13 H.d.c. 28 Prot 26 | Kcal 408 Lip 18 H.d.c. 28 Prot 12 | Kcal 371 Lip 23 H.d.c. 19 Prot 20 | Kcal 368 Lip 7 H.d.c. 46 Prot 18 |
| recomendación de cena | Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha Pan - Fruta | Sopa de fideos Albóndigas de pescado en salsa Pan - Fruta | Calabacín a la plancha Lenguado al horno Pan - Fruta | Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta | Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Pan - Fruta |
| comida | Macarrones con tomate Pollo al horno Pan - Fruta | Patatas con verduras y judías verdes Huevos revueltos Pan - Fruta | | | |
| valoración nutricional | Kcal 501 Lip 25 H.d.c. 39 Prot 26 | Kcal 329 Lip 14 H.d.c. 31 Prot 14 | | | |
| recomendación de cena | Judías verdes con tomate Filete de merluza Pan - Fruta | Sopa de verdura Pavo al curry Pan - Fruta | | | |

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