

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
comida	Coditos con tomate Merluza al horno en salsa Pan - Fruta	Crema de verduras frescas y guisantes Ternera en salsa con verdura Pan - Fruta	Arroz blanco con tomate Salmón al horno Pan - Fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan - Yogur	Sopa de estrellas Pollo en salsa Pan - Fruta
valoración nutricional	Kcal 338 Lip 8,5 H.d.c. 66 Prot 20,5	Kcal 375 Lip 17,7 H.d.c. 34,8 Prot 14,5	Kcal 376,4 Lip 15,12 H.d.c. 44,9 Prot 14,4	Kcal 417 Lip 27,5 H.d.c. 33 Prot 31,7	Kcal 385 Lip 24,8 H.d.c. 25,2 Prot 13,8
recomendación de cena	Judías verdes con patata Brocheta de pavo Pan - Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Pan - Fruta	Cous cous con verduras Pollo al ajillo Pan - Fruta	Crema de calabaza Atún a la plancha con tomate Pan - Fruta	Guisantes salteados Cazón en adobo Pan - Fruta
	9	10	11	12	13
comida	Patatas guisadas con verdura Filete de lenguado al horno Pan - Fruta	Macarrones con tomate frito Pollo al horno con verduras Pan - Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan - Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Pan - Yogur	Crema de calabacín y judías verdes Huevos revueltos Pan - Fruta
valoración nutricional	Kcal 310 Lip 12 H.d.c. 31,6 Prot 17,7	Kcal 399 Lip 17,5 H.d.c. 48 Prot 24	Kcal 458 Lip 6,5 H.d.c. 28 Prot 9,3	Kcal 418 Lip 18,8 H.d.c. 40 Prot 21,7	Kcal 333 Lip 17,4 H.d.c. 30,4 Prot 12,1
recomendación de cena	Calabacín a la plancha Revuelto de verduras y gambas Pan - Fruta	Sopa de verduras Gallo al horno Pan - Fruta	Crema de zanahorias Hamburguesa de pescado y patata Pan - Fruta	Coliflor rehogada Filete de pavo a la plancha Pan - Fruta	Menestra de verduras Solomillo de cerdo Pan - Fruta
	16	17	18	19	20
comida	Espirales con tomate Varitas de merluza caseras Pan - Fruta	Sopa de estrellas Cinta de lomo a la plancha Pan - Yogur	Lentejas con zanahorias Filete de merluza al horno Pan - Fruta	Puré de verdura fresca y guisantes Contramuslo de pollo en salsa Pan - Actimel	Arroz blanco con tomate Tortilla francesa Pan - Fruta
valoración nutricional	Kcal 440 Lip 26,2 H.d.c. 35,9 Prot 14,4	Kcal 400 Lip 16 H.d.c. 38 Prot 26	Kcal 420 Lip 7,4 H.d.c. 43,5 Prot 27,9	Kcal 324 Lip 12 H.d.c. 25,5 Prot 18,5	Kcal 341 Lip 19,3 H.d.c. 31,9 Prot 12,2
recomendación de cena	Crema de brócoli Filete de pollo a la plancha Pan - Fruta	Verduras a la plancha Huevos rellenos de atún Pan - Fruta	Ensalada mixta Lasaña de ternera Pan - Fruta	Judías verdes con tomate Salmón al horno Pan - Fruta	Sopa de estrellas Alitas de pollo al horno Pan - Fruta
	23	24	25	26	27
comida	Sopa de pescado Ragout de pavo con verduras Pan - Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa Pan - Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan - Yogur	Patatas con verdura y judías verdes Huevos revueltos Pan - Fruta
valoración nutricional	Kcal 317 Lip 15,8 H.d.c. 22,9 Prot 20,4	Kcal 363,7 Lip 26,3 H.d.c. 11,7 Prot 19,2	Kcal 318 Lip 8 H.d.c. 43,8 Prot 16,4	Kcal 501 Lip 19,8 H.d.c. 48 Prot 19	Kcal 312 Lip 19 H.d.c. 18 Prot 14
recomendación de cena	Ensalada campera Filete de gallo Pan - Fruta	Consomé Tortilla francesa con atún Pan - Fruta	Ensalada de arroz Filete de ternera a la plancha Pan - Fruta	Judías verdes rehogadas Ragout de pavo Pan - Fruta	Sopa de verduras Lubina al horno Pan - Fruta
	30				
comida	Arroz blanco tomate Merluza al horno Pan - Fruta				
valoración nutricional	Kcal 317 Lip 15,8 H.d.c. 22,9 Prot 20,4				
recomendación de cena	Crema de coliflor Tortilla de patatas 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 jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche y galletas maría integrales Fruta Fresca de temporada	Pan con a.o.v.e. 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