

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					1
comida	FESTIVO				
valoración nutricional					
recomendación de cena					
	4	5	6	7	8
comida	Arroz con tomate Nuggets caseros con patatas Pan - Fruta	Patatas guisadas con pescado Ternera en salsa con verdura Pan - Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Pan - Fruta	Coditos con verdura Filete de merluza al horno Pan - Yogur	Puré de verduras y guisantes Huevos revueltos 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 475 Lip 9 H.d.c. 61 Prot 15	Kcal 386 Lip 27 H.d.c. 20 Prot 12
recomendación de cena	Crema de zanahorias Filete de gallo Pan - Fruta	Guisantes salteados Merluza a la plancha Pan - Fruta	Menestra de verduras Dados de atún con tomate Pan - Fruta	Ensalada de arroz Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta	Sopa de verduras Hamburguesa de ternera completa Pan - Fruta
	11	12	13	14	15
comida	Espirales con tomate Lenguado al horno Pan - Fruta	Sopa de estrellas con verdura Contramuslos en salsa Pan - Yogur	Crema de verdura fresca y judías verdes Cinta de lomo braseado Pan - Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Pan - Fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa 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 Pechuga de pavo a la plancha Pan - Fruta	Ensalada de patata Salmón a la plancha Pan - Fruta	Acelgas salteadas con gambas Huevos rellenos con york Pan - Fruta	Sopa de estrellitas Lenguado al horno Pan - Fruta	Ensalada de pasta con atún Croquetas caseras con jamón Pan - Fruta
	18	19	20	21	22
comida	Crema de calabaza Merluza en salsa Pan - Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Pan - Yogur	Macarrones con verdura Lacón al horno con patatas Pan - Fruta	Crema de calabacín Huevos revueltos Pan - Fruta	Arroz con verduras Contramuslos en salsa 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 Tortilla de patatas Pan - Fruta	Brócoli salteado Ragout de pavo Pan - Fruta	Sopa de picadillo Escalope de ternera Pan - Fruta	Judías verdes con patata Mero en salsa Pan - Fruta	Ensalada mixta Lasaña de atún Pan - Fruta
	25	26	27	28	29
comida	Coditos con tomate Merluza al horno Pan - Fruta	Crema de verdura fresca 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 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	Kcal 386 Lip 24 H.d.c. 25 Prot 14
recomendación de cena	Judías verde con patatas Brocheta de pavo Pan - Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Pan - Fruta	Guisantes salteados Pollo al ajillo Pan - Fruta	Crema de calabaza Atún con tomate Pan - Fruta	Ensalada mixta Cazón en adobo 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