

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
comida		Crema de puerro, judías verdes y zanahoria Ragout de ternera con verdura Pan - Fruta	Macarrones con verdura Pollo en salsa Pan - Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pan - Fruta	Sopa de estrellas Magro de cerdo estofado Pan - Fruta
valoración nutricional		Kcal 354 Lip 18 H.d.c. 28 Prot 19	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		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
	7	8	9	10	11
comida	Macarrones con tomate Filete de merluza con patata 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 304 Lip 16 H.d.c. 26 Prot 15	Kcal 360 Lip 17 H.d.c. 29 Prot 21
recomendación de cena	Crema de calabaza Berenjenas rellenas Pan - Fruta	Verduras a la plancha Huevos rellenos Pan - Fruta	Ensalada de tomate Solomillo de cerdo en salsa Pan - Fruta	Brócoli salteado Lubina al horno Pan - Fruta	Ensalada de pasta Pavo al curry Pan - Fruta
	14	15	16	17	18
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 Tortilla francesa 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
	21	22	23	24	25
comida	Coditos con tomate Pescado en salsa 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 verdura 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
	28	29	30	31	
comida	Macarrones con tomate Pollo al horno Pan - Fruta	Patatas con verduras y judías verdes Huevos revueltos Pan - Fruta	Lentejas con verdura Merluza al horno Pan - Yogur	Sopa de estremitas Ragout de pavo Pan - Fruta	
valoración nutricional	Kcal 501 Lip 25 H.d.c. 39 Prot 26	Kcal 329 Lip 14 H.d.c. 31 Prot 14	Kcal 390 Lip 15 H.d.c. 35 Prot 28	Kcal 346 Lip 13 H.d.c. 39 Prot 18	
recomendación de cena	Judías verdes con tomate Filete de merluza Pan - Fruta	Sopa de verdura Pavo al curry Pan - Fruta	Crema de brócoli Canelones con bechamel Pan - Fruta	Espinacas salteadas Lubina al horno 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