

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2	3
comida				Arroz con tomate	Sopa de fideos
valoración nutricional			FESTIVO	Merluza en salsa	Huevos revueltos
recomendación de cena				Pan - Fruta	Pan - Fruta
				Kcal 418 Lip 25 H.d.c. 28 Prot 16	Kcal 378 Lip 10 H.d.c. 48 Prot 21
				Calabacín a la plancha Ragout de pavo Pan - Fruta	Ensalada César Gallo al horno Pan - Fruta
	6	7	8	9	10
comida	FESTIVO	Macarrones con tomate Filete de merluza con patatas 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
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
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
	13	14	15	16	17
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
	20	21	22	23	24
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
	27	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	Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno 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	Kcal 273 Lip 10 H.d.c. 31 Prot 12
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	Consomé Castillas 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 cereales integrales 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