

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3	4	5	6	7
comida	Coditos con tomate (4,7) Nuggets caseros con patatas (4,7) Pan (4) - Fruta	Patatas guisadas con verdura (2) Ternera en salsa con verdura Pan (4) - Fruta	Sopa de cocido (2,4,7) Cocido Completo (2) Pan (4) - Fruta	Arroz blanco con tomate Salmón al horno (11) Pan (4) - Yogur (8)	Puré de verduras y guisantes (2) Huevos revueltos (7) Pan (4) - 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 376 Lip 15 H.d.c. 44 Prot 14	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 Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta	Sopa de verduras Hamburguesa de ternera completa Pan - Fruta
	10	11	12	13	14
comida	Espirales con tomate (4,7) Lengado al horno (11) Pan (4) - Fruta	Sopa de estrellas con verdura (2,4,7) Contramuslos en salsa Pan (4) - Yogur (8)	Crema de verdura fresca y judías verdes (2) Cinta de lomo braseado Pan - Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno (11) Pan (4) - Fruta	Lentejas estofadas (4) Tortilla francesa (7) Pan (4) - 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 califlor 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 Lengado al horno Pan - Fruta	Ensalada de pasta con atún Croquetas caseras con jamón Pan - Fruta
	17	18	19	20	21
comida	Crema de calabaza (2) Merluza en salsa (11) Pan (4) - Fruta	Sopa de cocido (2,4,7) Cocido Completo (2) Pan (4) - Yogur (8)	Macarrones con verdura (4,7) Lacón al horno con patatas Pan (4) - Fruta	Crema de calabacín (2) Huevos revueltos (7) Pan (4) - Fruta	Arroz con verduras Contramuslos en salsa Pan (4) - 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
	24	25	26	27	28
comida	Coditos con tomate (4,7) Merluza al horno (11) Pan (4) - Fruta	Crema de verdura fresca y guisantes (2) Ternera en salsa con verdura Pan (4) - Fruta	Arroz blanco con tomate Salmón al horno (11) Pan (4) - Fruta	Lentejas estofadas (4) Tortilla francesa (7) Pan (4) - Yogur (8)	Sopa de estrellas (2,4,7) Pollo en salsa Pan (4) - 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

Alérgenos:
1-Altramuces/2-Apio/3-Cacahuete/4-Gluten/5-Crustáceos/6-Frutos Secos/7-Huevo/
8-Leche/9-Moluscos/10-Mostaza/11-Pescado/12-Sésamo/13-Soja/14-Sulfitos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Desayunos	Leche (8), tostada con aceite (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), tostada con aceite (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Leche (8), cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada
Meriendas	Yogur (8) con cereales integrales (4) Fruta fresca de temporada	Pan (4) con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche (8) galletas maria integrales (4,13) Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan (4) con pavo Fruta Fresca de temporada
DIETAS ESPECIALES					
Dieta Astringente	Arroz blanco hervido Pescado blanco a la plancha (11) Yogur desnatado (8)	Puré de patata Pollo a la plancha Manzana	Sopa de fideos desgrasada (4,7) Pescado blanco a la plancha (11) Yogur desnatado (8)	Puré de patatas y zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado (8)	Sopa de arroz y zanahorias Pollo a la plancha Manzana
Dieta Blanda	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta	Puré de verdura Pescado (11) o carne Yogur (8) o fruta

Alérgenos:
1-Altramuces/2-Apio/3-Cacahuete/4-Gluten/5-Crustáceos/6-Frutos Secos/7-Huevo/
8-Leche/9-Moluscos/10-Mostaza/11-Pescado/12-Sésamo/13-Soja/14-Sulfitos