

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3	4	5	6	7
comida	Patatas guisadas con verdura (2) Filete de lenguado al horno (11)	Macarrones con tomate frito (4,7) Pollo al horno con verduras	Sopa de cocido (2,4,7) Cocido completo (2)	Arroz con pollo Filete de merluza al horno (11)	Crema de calabacín y judías verdes (2) Huevos revueltos (7)
valoración nutricional	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan (4) - Fruta
recomendación de cena	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 H.d.c. 30 Prot 12
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 Cinta de lomo a la plancha Pan - Fruta
comida	10	11	12	13	14
comida	Espirales con tomate (4,7) Varitas de merluza caseras (4,7,11)	Sopa de estrellas (2,4,7) Cinta de lomo a la plancha	Lentejas con zanahorias (4) Ternera guisada con verduras	Puré de verdura fresca y guisantes (2) Contramuslo de pollo en salsa	Arroz blanco con tomate Tortilla francesa (7)
valoración nutricional	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Actimel (8)	Pan (4) - Fruta
recomendación de cena	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
comida	17	18	19	20	21
comida	Sopa de pescado (2,4,7,11) Pavo con verduras	Crema de calabaza (2) Cinta de lomo a la plancha	Coditos con tomate (4,7) Merluza en salsa (11)	Sopa de cocido (2,4,7) Cocido completo (2)	Patatas con verdura y judías verdes (2) Huevos revueltos (7)
valoración nutricional	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan (4) - Fruta
recomendación de cena	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
comida	24	25	26	27	28
comida	Arroz con tomate Merluza al horno (11)	Crema de puerro, judías verdes y zanahorias (2) Ragout de ternera con verdura	Macarrones con verdura (4,7) Pollo en salsa	Lentejas estofadas (4) Tortilla de patatas (7)	Sopa de estrellas (2,4,7) Magro de cerdo estofado
valoración nutricional	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan (4) - Fruta
recomendación de cena	Kcal 426 Lip 13 H.d.c. 51 Prot 19	Kcal 354 Lip 18 H.d.c. 27 Prot 19	Kcal 547 Lip 25 H.d.c. 56 Prot 27	Kcal 417 Lip 25 H.d.c. 28 Prot 16	Kcal 377 Lip 10 H.d.c. 48 Prot 22
recomendación de cena	Crema de coliflor Tortilla de patatas Pan - Fruta	Sopa de picadillo Boquerones fritos Pan - Fruta	Champiñones salteados Salmón al horno Pan - Fruta	Calabacín salteado Pavo a la plancha Pan - Fruta	Ensalada César Pescado al horno Pan - Fruta
comida	31				
comida	Macarrones con tomate (4,7) Filete de merluza con patatas (11)				
valoración nutricional	Pan (4) - Fruta				
recomendación de cena	Kcal 449 Lip 22 H.d.c. 42 Prot 16				
recomendación de cena	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha 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) galletas maría integrales (4,13) 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 maría 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
<b>DIETAS ESPECIALES</b>					
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