

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
comida		Sopa de cocido (2,4,7) Cocido Completo (2) Pan (4) - Fruta	Arroz blanco con tomate Salmón al horno (11) Pan (4) - Yogur (8)	Crema de verdura fresca y guisantes (2) Cinta de lomo a la plancha Pan (4) - Fruta	Patatas guisadas con verdura (2) Tortilla francesa (7) Pan (4) - Fruta
valoración nutricional		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		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 horno Pan - Fruta
	7	8	9	10	11
comida	Espiraletas con tomate (4) Filete de lenguado al horno (11) Pan (4) - Fruta	Puré de verdura fresca (2) Cinta de lomo con patatas Pan (4) - Fruta	Lentejas estofadas (4) Filete de pollo en salsa Pan (4) - Yogur (8)	Arroz con tomate Tortilla francesa (7) Pan (4) - Fruta	Puré de puerro y judías verdes (2) Filete de merluza al horno (11) Pan (4) - 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
	14	15	16	17	18
VACACIONES DE SEMANA SANTA					
	21	22	23	24	25
comida	Macarrones con tomate (4) Filete de lenguado al horno (11) Pan (4) - Fruta	Patatas con verduras y judías verdes (2) Huevos revueltos (7) Pan (4) - Fruta	Lentejas con verdura (4) Merluza al horno (11) Pan (4) - Yogur (8)	Sopa de estrellitas (2,4) Ragout de pavo Pan (4) - Fruta	Crema de zanahorias (2) Cinta de lomo al horno Pan (4) - Fruta
valoración nutricional	Kcal 299 Lip 8 H.d.c. 38 Prot 16	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 344 Lip 22 H.d.c. 17 Prot 19
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 Costillas al horno Pan - Fruta
	28	29	30		
comida	Coditos con tomate (4) Merluza al horno (11) Pan (4) - Fruta	Patatas guisadas con verduras (2) Ternera en salsa con verdura Pan (4) - Fruta	Sopa de cocido (2,4,7) Cocido Completo (2) Pan (4) - Fruta		
valoración nutricional	Kcal 299 Lip 8 H.d.c. 38 Prot 16	Kcal 388 Lip 24 H.d.c. 19 Prot 21	Kcal 408 Lip 6 H.d.c. 28 Prot 10		
recomendación de cena	Crema de zanahorias Filete de gallo Pan - Fruta	Guisantes salteados Pollo a la plancha Pan - Fruta	Menestra de verduras Dados de atún con tomate 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
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