

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	5	6	7	8	9
comida	Espiraletas con tomate (4,7)	Sopa de estrellas con verdura (2,4,7)	Crema de verdura fresca y judías verdes (2)	Arroz con pollo	Lentejas estofadas (4)
	Lenguado al horno (11)	Contramuslos en salsa	Cinta de lomo braseado	Filete de merluza al horno (11)	Tortilla francesa (7)
	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan - Fruta	Pan (4) - Fruta	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 coliflor 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 Lenguado al horno Pan - Fruta	Ensalada de pasta con atún Croquetas caseras con jamón Pan - Fruta
	12	13	14	15	16
comida	Crema de calabaza (2)	Sopa de cocido (2,4,7)	Macarrones con verdura (4,7)	FESTIVO	Arroz con verduras
	Merluza en salsa (11)	Cocido Completo (2)	Lacón al horno con patatas		Contramuslos en salsa
	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan (4) - Fruta		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 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		Ensalada mixta Lasaña de atún Pan - Fruta
	19	20	21	22	23
comida	Coditos con tomate (4,7)	Crema de verdura fresca y guisantes (2)	Arroz blanco con tomate	Lentejas estofadas (4)	Sopa de estrellas (2,4,7)
	Merluza al horno (11)	Ternera en salsa con verdura	Salmón al horno (11)	Tortilla francesa (7)	Pollo en salsa
	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	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
	26	27	28	29	30
comida	Patatas guisadas con verdura (2)	Macarrones con tomate frito (4,7)	Sopa de fideos (2,4,7)	Arroz con pollo	Crema de calabacín y judías verdes (2)
	Filete de lenguado al horno (11)	Pollo al horno con verduras	Morcillo de ternera guisado	Filete de merluza al horno (11)	Huevos revueltos (7)
	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Fruta	Pan (4) - Yogur (8)	Pan (4) - Fruta
valoración nutricional	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 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), 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