

	Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes							
	2								3								4								5								6							
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)							
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Actimel (8)								Pan (4) - Fruta							
valoración nutricional	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							
	9								10								11								12								13							
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)							
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Yogur (8)								Pan (4) - Fruta							
valoración nutricional	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							
	16								17								18								19								20							
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							
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Yogur (8)								Pan (4) - Fruta							
valoración nutricional	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							
	23								24								25								26								27							
comida	Macarrones con tomate (4,7) Filete de merluza con patatas (11)								Sopa de cocido (2,4,7) Cocido Completo (2)								Arroz blanco con tomate Salmón al horno (11)								Crema de verdura fresca y guisantes (2) Cinta de lomo a la plancha								Patatas guisadas con verdura (2) Tortilla francesa (7)							
	Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Yogur (8)								Pan (4) - Fruta								Pan (4) - Fruta							
valoración nutricional	Kcal	449	Lip	22	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	Kcal	360	Lip	17	H.d.c.	29	Prot	21
recomendación de cena	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha 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								Ensalada de pasta Pavo al curry Pan - Fruta							
	30																																							
comida	Espirales con tomate (4) Filete de lenguado al horno (11)																																							
	Pan (4) - Fruta																																							
valoración nutricional	Kcal	299	Lip	8	H.d.c.	38	Prot	16																																
recomendación de cena	Sopa de fideos 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
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