

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ZANAHORIA BABY CON PATATA COCIDA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE AVE CON TAPIOCA MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA FILETE DE POLLO PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ABADEJO AL HORNO CON COUS COUS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal)	1.558 Kcal	1.819 Kcal	1.426 Kcal	1.659 Kcal	1.530 Kcal	1.628 Kcal	1.682 Kcal
Proteínas (g.)	P: 73	P: 73	P: 74	P: 72	P: 89	P: 52	P: 87
H.Carbono(g.)	HC: 194	HC: 192	HC: 191	HC: 208	HC: 179	HC: 190	HC: 189
Lípidos (g.)	L: 51	L: 79	L: 35	L: 56	L: 46	L: 69	L: 57

Nota:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA- NUTRICIONISTA
CGDO. MAD00104



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

S 2	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) LOMO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA LOMO AL HORNO CON COUS COUS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE ARROZ SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA ASADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.688 Kcal	1.896 Kcal	1.710 Kcal	1.713 Kcal	1.385 Kcal	1.617 Kcal	1.828 Kcal
Proteínas (g.)	P: 71	P: 83	P: 71	P: 63	P: 52	P: 52	P: 83
H.Carbono(g.)	HC: 175	HC: 178	HC: 204	HC: 212	HC: 213	HC: 179	HC: 211
Lípidos (g.)	L: 72	L: 89	L: 63	L: 63	L: 33	L: 72	L: 69

Nota:



S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	PATATAS AL HORNO EGLEFINO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.559 Kcal	1.659 Kcal	1.686 Kcal	1.227 Kcal	1.482 Kcal	1.944 Kcal	1.561 Kcal
Proteínas (g.)	P: 77	P: 70	P: 70	P: 46	P: 76	P: 91	P: 65
H.Carbono(g.)	HC: 214	HC: 172	HC: 211	HC: 174	HC: 158	HC: 242	HC: 201
Lípidos (g.)	L: 38	L: 73	L: 57	L: 24	L: 57	L: 64	L: 50

Nota:



S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	CREMA DE SEMOLA JAMÓN YORK AL HORNO COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA JAMÓN ASADO CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) JAMÓN ASADO CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.368 Kcal	1.748 Kcal	1.449 Kcal	1.545 Kcal	1.440 Kcal	1.874 Kcal	1.927 Kcal
Proteínas (g.)	P: 68	P: 85	P: 57	P: 85	P: 70	P: 70	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 165	HC: 171	HC: 212	HC: 167	HC: 190	HC: 197	HC: 207
Lípidos (g.)	L: 45	L: 76	L: 37	L: 55	L: 39	L: 85	L: 69

Nota:



S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA CINTA DE SAJONIA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO FOGONERO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TERNERA ASADA CON COUS COUS COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON FIDEOS JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN YORK AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.727 Kcal	1.699 Kcal	1.836 Kcal	1.780 Kcal	1.509 Kcal	1.580 Kcal	1.460 Kcal
Proteínas (g.)	P: 76	P: 80	P: 86	P: 70	P: 59	P: 85	P: 75
H.Carbono(g.)	HC: 184	HC: 179	HC: 219	HC: 204	HC: 215	HC: 198	HC: 190
Lípidos (g.)	L: 71	L: 69	L: 62	L: 70	L: 42	L: 45	L: 29

Nota:



S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ZANAHORIA BABY CON PATATA COCIDA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE AVE CON TAPIOCA MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA FILETE DE POLLO PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ABADEJO AL HORNO CON COUS COUS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.558 Kcal	1.819 Kcal	1.426 Kcal	1.659 Kcal	1.530 Kcal	1.628 Kcal	1.682 Kcal
Proteínas (g.)	P: 73	P: 73	P: 74	P: 72	P: 89	P: 52	P: 87
H.Carbono(g.)	HC: 194	HC: 192	HC: 191	HC: 208	HC: 179	HC: 190	HC: 189
Lípidos (g.)	L: 51	L: 79	L: 35	L: 56	L: 46	L: 69	L: 57

Nota:



S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) LOMO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA LOMO AL HORNO CON COUS COUS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE ARROZ SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA ASADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.688 Kcal	1.896 Kcal	1.710 Kcal	1.713 Kcal	1.385 Kcal	1.617 Kcal	1.828 Kcal
Proteínas (g.)	P: 71	P: 83	P: 71	P: 63	P: 52	P: 52	P: 83
H.Carbono(g.)	HC: 175	HC: 178	HC: 204	HC: 212	HC: 213	HC: 179	HC: 211
Lípidos (g.)	L: 72	L: 89	L: 63	L: 63	L: 33	L: 72	L: 69

Nota:



S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	PATATAS AL HORNO EGLEFINO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.559 Kcal	1.659 Kcal	1.686 Kcal	1.227 Kcal	1.482 Kcal	1.944 Kcal	1.561 Kcal
Proteínas (g.)	P: 77	P: 70	P: 70	P: 46	P: 76	P: 91	P: 65
H.Carbono(g.)	HC: 214	HC: 172	HC: 211	HC: 174	HC: 158	HC: 242	HC: 201
Lípidos (g.)	L: 38	L: 73	L: 57	L: 24	L: 57	L: 64	L: 50

Nota:



S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	CREMA DE SEMOLA JAMÓN YORK AL HORNO COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO COMPOTA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE COCIDO TERNERA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON TAPIOCA JAMÓN ASADO CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) JAMÓN ASADO CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE Y ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.368 Kcal	1.748 Kcal	1.449 Kcal	1.545 Kcal	1.440 Kcal	1.874 Kcal	1.927 Kcal
Proteínas (g.)	P: 68	P: 85	P: 57	P: 85	P: 70	P: 70	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 165	HC: 171	HC: 212	HC: 167	HC: 190	HC: 197	HC: 207
Lípidos (g.)	L: 45	L: 76	L: 37	L: 55	L: 39	L: 85	L: 69

Nota:



S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	DESAYUNO ASTRINGENTE (TE CON BISCOTE o YOGUR NATU o COMPOTA MANZANA o MEMBRILLO)						
Comida	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA CINTA DE SAJONIA CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATA HERVIDA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	ARROZ SALTEADO FOGONERO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PASTA BLANCA SALTEADA TERNERA ASADA CON COUS COUS COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	PATATAS AL HORNO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Merienda	MERIENDA ASTRINGENTE (TE CON GALLETAS)						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE CON FIDEOS JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA COMPOTA DE MANZANA PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN YORK AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	CREMA DE SEMOLA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)	SOPA DE AVE TORTILLA FRANCESA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN TOSTADO (BISCOTE 2PQTS)
Energía (Kcal.)	1.727 Kcal	1.699 Kcal	1.836 Kcal	1.780 Kcal	1.509 Kcal	1.580 Kcal	1.460 Kcal
Proteínas (g.)	P: 76	P: 80	P: 86	P: 70	P: 59	P: 85	P: 75
H.Carbono(g.)	HC: 184	HC: 179	HC: 219	HC: 204	HC: 215	HC: 198	HC: 190
Lípidos (g.)	L: 71	L: 69	L: 62	L: 70	L: 42	L: 45	L: 29

Nota:

