

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.704 Kcal	2.318 Kcal	1.530 Kcal	1.734 Kcal	1.644 Kcal	1.675 Kcal	1.722 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 103	P: 99	P: 91	P: 104	P: 85	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 185	HC: 221	HC: 200	HC: 203	HC: 167	HC: 182	HC: 172
Lípidos (g.)	L: 59	L: 104	L: 29	L: 55	L: 52	L: 59	L: 59

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	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PASTA BLANCA SALTEADA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO ARROZ SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.912 Kcal	2.097 Kcal	1.762 Kcal	1.732 Kcal	1.458 Kcal	1.434 Kcal	2.000 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 115	P: 90	P: 75	P: 74	P: 77	P: 108
H.Carbono(g.)	HC: 160	HC: 168	HC: 191	HC: 201	HC: 216	HC: 167	HC: 222
Lípidos (g.)	L: 92	L: 97	L: 64	L: 63	L: 28	L: 42	L: 69

Nota:



S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	PATATAS AL HORNO EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.634 Kcal	1.882 Kcal	1.773 Kcal	1.393 Kcal	1.715 Kcal	1.981 Kcal	1.501 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 100	P: 92	P: 67	P: 100	P: 111	P: 79
H.Carbono(g.)	HC: 190	HC: 192	HC: 201	HC: 179	HC: 184	HC: 202	HC: 179
Lípidos (g.)	L: 48	L: 72	L: 59	L: 37	L: 56	L: 73	L: 44

Nota:



S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE SEMOLA LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.718 Kcal	1.790 Kcal	1.680 Kcal	1.810 Kcal	1.643 Kcal	2.262 Kcal	2.108 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 106	P: 82	P: 109	P: 94	P: 103	P: 130
H.Carbono(g.)	HC: 201	HC: 149	HC: 235	HC: 184	HC: 185	HC: 233	HC: 201
Lípidos (g.)	L: 47	L: 78	L: 38	L: 61	L: 51	L: 93	L: 80

Nota:



S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.878 Kcal	1.950 Kcal	1.922 Kcal	1.968 Kcal	1.671 Kcal	2.053 Kcal	1.539 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 114	P: 102	P: 91	P: 79	P: 109	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 193	HC: 196	HC: 170	HC: 189	HC: 241	HC: 236	HC: 158
Lípidos (g.)	L: 67	L: 70	L: 84	L: 87	L: 37	L: 65	L: 47

Nota:



S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.704 Kcal	2.318 Kcal	1.530 Kcal	1.734 Kcal	1.644 Kcal	1.675 Kcal	1.722 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 103	P: 99	P: 91	P: 104	P: 85	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 185	HC: 221	HC: 200	HC: 203	HC: 167	HC: 182	HC: 172
Lípidos (g.)	L: 59	L: 104	L: 29	L: 55	L: 52	L: 59	L: 59

Nota:



S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PASTA BLANCA SALTEADA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO ARROZ SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.912 Kcal	2.097 Kcal	1.762 Kcal	1.732 Kcal	1.458 Kcal	1.434 Kcal	2.000 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 115	P: 90	P: 75	P: 74	P: 77	P: 108
H.Carbono(g.)	HC: 160	HC: 168	HC: 191	HC: 201	HC: 216	HC: 167	HC: 222
Lípidos (g.)	L: 92	L: 97	L: 64	L: 63	L: 28	L: 42	L: 69

Nota:



S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	PATATAS AL HORNO EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.634 Kcal	1.882 Kcal	1.773 Kcal	1.393 Kcal	1.715 Kcal	1.981 Kcal	1.501 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 100	P: 92	P: 67	P: 100	P: 111	P: 79
H.Carbono(g.)	HC: 190	HC: 192	HC: 201	HC: 179	HC: 184	HC: 202	HC: 179
Lípidos (g.)	L: 48	L: 72	L: 59	L: 37	L: 56	L: 73	L: 44

Nota:





S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE SEMOLA LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.718 Kcal	1.790 Kcal	1.680 Kcal	1.810 Kcal	1.643 Kcal	2.262 Kcal	2.108 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 106	P: 82	P: 109	P: 94	P: 103	P: 130
H.Carbono(g.)	HC: 201	HC: 149	HC: 235	HC: 184	HC: 185	HC: 233	HC: 201
Lípidos (g.)	L: 47	L: 78	L: 38	L: 61	L: 51	L: 93	L: 80

Nota:



S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.878 Kcal	1.950 Kcal	1.922 Kcal	1.968 Kcal	1.671 Kcal	2.053 Kcal	1.539 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 114	P: 102	P: 91	P: 79	P: 109	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 193	HC: 196	HC: 170	HC: 189	HC: 241	HC: 236	HC: 158
Lípidos (g.)	L: 67	L: 70	L: 84	L: 87	L: 37	L: 65	L: 47

Nota:

