

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS DADO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA PANADERA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIAMBRES MAGROS PICADO DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON VERDURITAS SALTEADAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL PICADO DE POLLO EN SALSAS CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE GUISANTES NATURAL PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.573 Kcal	3.040 Kcal	2.722 Kcal	2.367 Kcal	2.303 Kcal	2.518 Kcal	2.426 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 109	P: 124	P: 77	P: 82	P: 108	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 294	HC: 325	HC: 292	HC: 285	HC: 249	HC: 296	HC: 239
Lípidos (g.)	L: 101	L: 138	L: 106	L: 91	L: 98	L: 90	L: 105

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	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA GARBANZOS CON VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS COMPOTA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS PICADO DE POLLO EN SALSA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) REVUELTO DE ATUN CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO PICADO DE POLLO EN SALSA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS BOCARTE REBOZADO CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS PICADO DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS SANDWICH MIXTO CON TOMATE PARSILLADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.474 Kcal	2.327 Kcal	2.345 Kcal	2.340 Kcal	2.480 Kcal	2.033 Kcal	2.558 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 111	P: 79	P: 80	P: 75	P: 91	P: 102
H.Carbono(g.)	HC: 232	HC: 224	HC: 277	HC: 267	HC: 309	HC: 247	HC: 308
Lípidos (g.)	L: 118	L: 101	L: 94	L: 96	L: 99	L: 65	L: 95

Nota:



S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS PICADO DE POLLO EN SALSA CON PURÉ DE PATATA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENTREMESES VARIADOS ZARZUELA DE PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE AL HORNO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL PICADO DE POLLO EN SALSA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA PICADO DE CERDO EN SALSA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO CROQUETAS DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.422 Kcal	2.493 Kcal	2.370 Kcal	1.967 Kcal	2.305 Kcal	2.705 Kcal	2.264 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 103	P: 91	P: 62	P: 109	P: 97	P: 94
H.Carbono(g.)	HC: 291	HC: 278	HC: 252	HC: 245	HC: 260	HC: 318	HC: 222
Lípidos (g.)	L: 83	L: 99	L: 103	L: 76	L: 83	L: 106	L: 104

Nota:



S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS PICADO DE POLLO EN SALSAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ CAMPERO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO BOCARTE REBOZADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE PICADO DE CERDO EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA PICADO DE POLLO EN SALSAS CON PIMIENTOS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA ASADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA REINA VARITAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.220 Kcal	2.240 Kcal	2.474 Kcal	2.588 Kcal	2.545 Kcal	2.715 Kcal	2.550 Kcal
Proteínas (g.)	P: 114	P: 82	P: 66	P: 102	P: 104	P: 105	P: 97
H.Carbono(g.)	HC: 252	HC: 238	HC: 305	HC: 301	HC: 288	HC: 311	HC: 281
Lípidos (g.)	L: 75	L: 99	L: 103	L: 98	L: 100	L: 107	L: 108

Nota:



S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE COLIFLOR NATURAL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FLAN CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS RIOJANA CAELLA ENCEBOLLADA CON ENSALADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA PICADO DE CERDO EN SALSAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE FIDEOS PICADO DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN YORK Y QUESO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.372 Kcal	2.673 Kcal	2.459 Kcal	2.345 Kcal	2.308 Kcal	2.426 Kcal	2.180 Kcal
Proteínas (g.)	P: 101	P: 116	P: 78	P: 110	P: 96	P: 110	P: 84
H.Carbono(g.)	HC: 260	HC: 303	HC: 292	HC: 263	HC: 259	HC: 284	HC: 255
Lípidos (g.)	L: 95	L: 100	L: 100	L: 82	L: 91	L: 86	L: 81

Nota:



S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS DADO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA PANADERA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIAMBRES MAGROS PICADO DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON VERDURITAS SALTEADAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL PICADO DE POLLO EN SALSAS CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE GUISANTES NATURAL PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.573 Kcal	3.040 Kcal	2.722 Kcal	2.367 Kcal	2.303 Kcal	2.518 Kcal	2.426 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 109	P: 124	P: 77	P: 82	P: 108	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 294	HC: 325	HC: 292	HC: 285	HC: 249	HC: 296	HC: 239
Lípidos (g.)	L: 101	L: 128	L: 106	L: 91	L: 98	L: 98	L: 105

Nota:



S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA GARBANZOS CON VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS COMPOTA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS PICADO DE POLLO EN SALSA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) REVUELTO DE ATUN CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO PICADO DE POLLO EN SALSA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS BOCARTE REBOZADO CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS PICADO DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS SANDWICH MIXTO CON TOMATE PARSILLADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.474 Kcal	2.327 Kcal	2.345 Kcal	2.340 Kcal	2.480 Kcal	2.033 Kcal	2.558 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 111	P: 79	P: 80	P: 75	P: 91	P: 102
H.Carbono(g.)	HC: 232	HC: 224	HC: 277	HC: 267	HC: 309	HC: 247	HC: 308
Lípidos (g.)	L: 118	L: 101	L: 94	L: 96	L: 99	L: 65	L: 95

Nota:



S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS PICADO DE POLLO EN SALSA CON PURÉ DE PATATA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENTREMESES VARIADOS ZARZUELA DE PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE AL HORNO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL PICADO DE POLLO EN SALSA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA PICADO DE CERDO EN SALSA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO CROQUETAS DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.422 Kcal	2.493 Kcal	2.370 Kcal	1.967 Kcal	2.305 Kcal	2.705 Kcal	2.264 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 103	P: 91	P: 62	P: 109	P: 97	P: 94
H.Carbono(g.)	HC: 291	HC: 278	HC: 252	HC: 245	HC: 260	HC: 318	HC: 222
Lípidos (g.)	L: 83	L: 99	L: 103	L: 76	L: 83	L: 106	L: 104

Nota:



S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS PICADO DE POLLO EN SALSA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ CAMPERO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO BOCARTE REBOZADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE PICADO DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA PICADO DE POLLO EN SALSA CON PIMIENTOS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA ASADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA REINA VARITAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.220 Kcal	2.240 Kcal	2.474 Kcal	2.588 Kcal	2.545 Kcal	2.715 Kcal	2.550 Kcal
Proteínas (g.)	P: 114	P: 82	P: 66	P: 102	P: 104	P: 105	P: 97
H.Carbono(g.)	HC: 252	HC: 238	HC: 305	HC: 301	HC: 288	HC: 311	HC: 281
Lípidos (g.)	L: 75	L: 99	L: 103	L: 98	L: 100	L: 107	L: 108

Nota:



S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE COLIFLOR NATURAL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE LENTEJAS PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS AL VAPOR FLAN CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS RIOJANA CAELLA ENCEBOLLADA CON ENSALADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA PICADO DE CERDO EN SALSAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE PICADO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE FIDEOS PICADO DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA MADURA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN YORK Y QUESO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.372 Kcal	2.673 Kcal	2.459 Kcal	2.345 Kcal	2.308 Kcal	2.426 Kcal	2.180 Kcal
Proteínas (g.)	P: 101	P: 116	P: 78	P: 110	P: 96	P: 110	P: 84
H.Carbono(g.)	HC: 260	HC: 303	HC: 292	HC: 263	HC: 259	HC: 284	HC: 255
Lípidos (g.)	L: 95	L: 100	L: 100	L: 82	L: 91	L: 86	L: 81

Nota:

