

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	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE 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 MARISCO 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)	1.823 Kcal	2.250 Kcal	2.127 Kcal	1.734 Kcal	1.644 Kcal	1.766 Kcal	1.722 Kcal
Proteínas (g.)	P: 116	P: 108	P: 132	P: 91	P: 104	P: 92	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 184	HC: 226	HC: 219	HC: 203	HC: 167	HC: 184	HC: 172
Lípidos (g.)	L: 60	L: 91	L: 68	L: 55	L: 52	L: 64	L: 59

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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) ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO 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 SALCHICHAS ASADAS 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.)	1.844 Kcal	2.097 Kcal	1.941 Kcal	1.977 Kcal	1.531 Kcal	1.468 Kcal	2.224 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 115	P: 86	P: 83	P: 74	P: 87	P: 115
H.Carbono(g.)	HC: 165	HC: 168	HC: 212	HC: 185	HC: 217	HC: 164	HC: 258
Lípidos (g.)	L: 79	L: 97	L: 74	L: 99	L: 36	L: 40	L: 74

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 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	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) 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 ALITAS DE POLLO AL AJILLO 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 FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA 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.)	1.694 Kcal	1.882 Kcal	2.131 Kcal	1.395 Kcal	1.721 Kcal	1.981 Kcal	1.501 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 100	P: 127	P: 65	P: 103	P: 111	P: 79
H.Carbono(g.)	HC: 186	HC: 192	HC: 187	HC: 174	HC: 197	HC: 202	HC: 179
Lípidos (g.)	L: 49	L: 72	L: 87	L: 41	L: 49	L: 72	L: 44

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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	LENTEJAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS 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 ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) 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.)	1.837 Kcal	1.790 Kcal	1.668 Kcal	1.810 Kcal	1.777 Kcal	2.268 Kcal	2.128 Kcal
Proteínas (g.)	P: 116	P: 106	P: 74	P: 109	P: 105	P: 106	P: 134
H.Carbono(g.)	HC: 221	HC: 149	HC: 208	HC: 184	HC: 191	HC: 246	HC: 203
Lípidos (g.)	L: 44	L: 78	L: 54	L: 61	L: 59	L: 86	L: 80

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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 COLIFLOR NATURAL ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) 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 FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FABADA DESGRASADA LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA 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) GARBANZOS CON VERDURAS 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 SALCHICHAS ASADAS 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 ESPINACAS NATURAL 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.)	1.903 Kcal	2.125 Kcal	1.848 Kcal	2.101 Kcal	1.879 Kcal	2.019 Kcal	1.699 Kcal
Proteínas (g.)	P: 109	P: 101	P: 86	P: 107	P: 92	P: 105	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 208	HC: 196	HC: 172	HC: 186	HC: 233	HC: 230	HC: 203
Lípidos (g.)	L: 61	L: 95	L: 81	L: 92	L: 56	L: 67	L: 46

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE 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 MARISCO 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.)	1.823 Kcal	2.250 Kcal	2.127 Kcal	1.734 Kcal	1.644 Kcal	1.766 Kcal	1.722 Kcal
Proteínas (g.)	P: 116	P: 108	P: 132	P: 91	P: 104	P: 92	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 184	HC: 226	HC: 219	HC: 203	HC: 167	HC: 184	HC: 172
Lípidos (g.)	L: 60	L: 91	L: 68	L: 55	L: 52	L: 64	L: 59

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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) ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO 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 SALCHICHAS ASADAS 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.)	1.844 Kcal	2.097 Kcal	1.941 Kcal	1.977 Kcal	1.531 Kcal	1.468 Kcal	2.224 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 115	P: 86	P: 83	P: 74	P: 87	P: 115
H.Carbono(g.)	HC: 165	HC: 168	HC: 212	HC: 185	HC: 217	HC: 164	HC: 258
Lípidos (g.)	L: 79	L: 97	L: 74	L: 99	L: 36	L: 40	L: 74

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 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	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) 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 ALITAS DE POLLO AL AJILLO 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 FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA 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.)	1.694 Kcal	1.882 Kcal	2.131 Kcal	1.395 Kcal	1.721 Kcal	1.981 Kcal	1.501 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 100	P: 127	P: 65	P: 103	P: 111	P: 79
H.Carbono(g.)	HC: 186	HC: 192	HC: 187	HC: 174	HC: 197	HC: 202	HC: 179
Lípidos (g.)	L: 49	L: 72	L: 87	L: 41	L: 49	L: 72	L: 44

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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	LENTEJAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS 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 ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) 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.)	1.837 Kcal	1.790 Kcal	1.668 Kcal	1.810 Kcal	1.777 Kcal	2.268 Kcal	2.128 Kcal
Proteínas (g.)	P: 116	P: 106	P: 74	P: 109	P: 105	P: 106	P: 134
H.Carbono(g.)	HC: 221	HC: 149	HC: 208	HC: 184	HC: 191	HC: 246	HC: 203
Lípidos (g.)	L: 44	L: 78	L: 54	L: 61	L: 59	L: 86	L: 80

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales



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 COLIFLOR NATURAL ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) 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 FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FABADA DESGRASADA LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA 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) GARBANZOS CON VERDURAS 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 SALCHICHAS ASADAS 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 ESPINACAS NATURAL 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.)	1.903 Kcal	2.125 Kcal	1.848 Kcal	2.101 Kcal	1.879 Kcal	2.019 Kcal	1.699 Kcal
Proteínas (g.)	P: 109	P: 101	P: 86	P: 107	P: 92	P: 105	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 208	HC: 196	HC: 172	HC: 186	HC: 233	HC: 230	HC: 203
Lípidos (g.)	L: 61	L: 95	L: 81	L: 92	L: 56	L: 67	L: 46

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales

