

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	LENTEJAS DESGRASADAS MAGRO CON TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PISTO TORTILLA FRANCESA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO BACALAO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal)	2.017 Kcal	2.445 Kcal	1.615 Kcal	1.886 Kcal	1.722 Kcal	1.883 Kcal	1.840 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 93	P: 95	P: 81	P: 93	P: 81	P: 95
H.Carbono(g.)	HC: 201	HC: 247	HC: 205	HC: 211	HC: 181	HC: 200	HC: 200
Lípidos (g.)	L: 79	L: 113	L: 36	L: 71	L: 60	L: 75	L: 66

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	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELEDA						
Comida	SOPA CASTELLANA LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON PICATOSTES YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.007 Kcal	2.201 Kcal	2.009 Kcal	2.055 Kcal	1.592 Kcal	1.570 Kcal	2.216 Kcal
Proteínas (g.)	P: 85	P: 104	P: 85	P: 72	P: 67	P: 77	P: 99
H.Carbono(g.)	HC: 187	HC: 182	HC: 230	HC: 199	HC: 243	HC: 183	HC: 268
Lípidos (g.)	L: 95	L: 108	L: 75	L: 98	L: 33	L: 40	L: 75

Nota:



S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELEDA						
Comida	CON JUDIAS PINTAS VINAGRETA EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL VAPOR CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.883 Kcal	1.974 Kcal	2.450 Kcal	1.467 Kcal	1.793 Kcal	1.977 Kcal	1.779 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 88	P: 116	P: 57	P: 89	P: 98	P: 76
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 211	HC: 216	HC: 195	HC: 198	HC: 229	HC: 192
Lípidos (g.)	L: 55	L: 79	L: 115	L: 46	L: 64	L: 65	L: 72

Nota:



S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	LENTEJAS CON CHORIZO LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA REINA (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.025 Kcal	1.875 Kcal	1.795 Kcal	1.903 Kcal	1.994 Kcal	2.254 Kcal	2.120 Kcal
Proteínas (g.)	P: 107	P: 84	P: 64	P: 98	P: 95	P: 87	P: 117
H.Carbono(g.)	HC: 229	HC: 167	HC: 234	HC: 203	HC: 222	HC: 243	HC: 204
Lípidos (g.)	L: 66	L: 90	L: 63	L: 69	L: 74	L: 94	L: 88

Nota:



S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA LOMO A LA PLANCHA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE RULO DE CARNE EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA GARBANZOS ESTOFADOS (S/GLUTEN) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.956 Kcal	2.245 Kcal	1.976 Kcal	2.070 Kcal	1.844 Kcal	2.090 Kcal	1.825 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 86	P: 75	P: 89	P: 75	P: 94	P: 77
H.Carbono(g.)	HC: 207	HC: 224	HC: 200	HC: 200	HC: 247	HC: 241	HC: 215
Lípidos (g.)	L: 75	L: 103	L: 89	L: 92	L: 55	L: 75	L: 63

Nota:



S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELEDA						
Comida	LENTEJAS DESGRASADAS MAGRO CON TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PISTO TORTILLA FRANCESA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO BACALAO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.017 Kcal	2.445 Kcal	1.615 Kcal	1.886 Kcal	1.722 Kcal	1.883 Kcal	1.840 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 93	P: 95	P: 81	P: 93	P: 81	P: 95
H.Carbono(g.)	HC: 201	HC: 247	HC: 205	HC: 211	HC: 181	HC: 200	HC: 200
Lípidos (g.)	L: 79	L: 112	L: 36	L: 71	L: 60	L: 75	L: 66

Nota:



S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELEDA						
Comida	SOPA CASTELLANA LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON PICATOSTES YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.007 Kcal	2.201 Kcal	2.009 Kcal	2.055 Kcal	1.592 Kcal	1.570 Kcal	2.216 Kcal
Proteínas (g.)	P: 85	P: 104	P: 85	P: 72	P: 67	P: 77	P: 99
H.Carbono(g.)	HC: 187	HC: 182	HC: 230	HC: 199	HC: 243	HC: 183	HC: 268
Lípidos (g.)	L: 95	L: 108	L: 75	L: 98	L: 33	L: 40	L: 75

Nota:



S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	CON JUDIAS PINTAS VINAGRETA EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL VAPOR CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.883 Kcal	1.974 Kcal	2.450 Kcal	1.467 Kcal	1.793 Kcal	1.977 Kcal	1.779 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 88	P: 116	P: 57	P: 89	P: 98	P: 76
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 211	HC: 216	HC: 195	HC: 198	HC: 229	HC: 192
Lípidos (g.)	L: 55	L: 79	L: 115	L: 46	L: 64	L: 65	L: 72

Nota:





S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	LENTEJAS CON CHORIZO LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA REINA (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.025 Kcal	1.875 Kcal	1.795 Kcal	1.903 Kcal	1.994 Kcal	2.254 Kcal	2.120 Kcal
Proteínas (g.)	P: 107	P: 84	P: 64	P: 98	P: 95	P: 87	P: 117
H.Carbono(g.)	HC: 229	HC: 167	HC: 234	HC: 203	HC: 222	HC: 243	HC: 204
Lípidos (g.)	L: 66	L: 90	L: 63	L: 69	L: 74	L: 94	L: 88

Nota:



S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA LOMO A LA PLANCHA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE RULO DE CARNE EN SALSAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA GARBANZOS ESTOFADOS (S/GLUTEN) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.956 Kcal	2.245 Kcal	1.976 Kcal	2.070 Kcal	1.844 Kcal	2.090 Kcal	1.825 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 86	P: 75	P: 89	P: 75	P: 94	P: 77
H.Carbono(g.)	HC: 207	HC: 224	HC: 200	HC: 200	HC: 247	HC: 241	HC: 215
Lípidos (g.)	L: 75	L: 103	L: 89	L: 92	L: 55	L: 75	L: 63

Nota:

