
























		MIÉRCOLES Día 13	JUEVES Día 14	VIERNES Día 15	SABADO Día 16	DOMINGO Día 17
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
			Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
			Crema de verduras Pechuga de pollo con salsa de zanahorias  Patatas rizadas  Melocotón en almíbar Pan  y agua Kcal 680 Prot 32.2 HCar 69.5 Lipid 20.3	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Menestra de verduras Filete de atún empanado   Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur  / fruta Pan  y agua Kcal 701 Prot 36.6 HCar 79.8 Lipid 25.2	Ensaladilla rusa Costilla asadas Salteado de verduras Fruta Pan  y agua Kcal 705 Prot 31,1 HCar 78,8 Lipid 22,8	Revuelto de calabacín y bacon Carrilladas al vino dulce Patatas Natillas  Pan  y agua Kcal 705 Prot 31,1 HC 78,8 Lipid 22,8
			CENA	CENA	CENA	CENA
		Macarrones napolitana Cinta de lomo empanada Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal 697 Prot 34,1 HCar 79,8 Lipid 25,0	Sopa de marisco Albóndigas en salsa Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 699 Prot 34,8 HCar 78,6 Lipid 25,4	Pizza de jamón y queso   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Flan  Refresco Zumo Fruta	Hamburguesa de ternera con queso, lechuga, tomate y cebolla     Ensalada Yogur  Batido de fruta y leche  Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	Patatas ali oli Chuleta de Sajonia al horno Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kca 700 Prot 34,6 HCar 78,5 Lipid 26,3



LUNES Día 18	MARTES Día 19	MIÉRCOLES Día 20	JUEVES Día 21	VIERNES Día 22	SABADO Día 23	DOMINGO Día 24
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Espirales boloñesa Coliflor a la vinagreta Filete de emperador Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 699 Prot 36,8 HCar 79,7 Lipid 25,1	Judías blancas estofadas Verduras asadas Huevos duros con tomate, picadillo de bacon y guisantes Peques: Tortilla francesa Patatas rizadas Melón Pan y agua Kcal 715 Prot 37,2 HC 79,7 Lipid 22,9	Arroz de verduras Ensalada de pimientos Albóndigas en salsa de tomate Salteado de verduras Yogur / fruta Pan y agua Kcal 729 Prot 33,4 HCar 80,1 Lipid 27,9	Sopa de cocido Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Judías verdes salteadas PEQUES: Puré de verduras Solomillitos en salsa Patatas fritas Plátano Pan y agua Kcal 690 Prot 32,4 HCar 74,1 Lipid 24,9	Patata rellena de carne gratinada Patorra de pavo asadas Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 31, HCar 72,1 Lipid 23,8	Ensalada mixta Canelones a la italiana Fruta Tarta Pan y agua Kcal 699 Prot 32,4 HCar 75,1 Lipid 27,8
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz 3 delicias Cordon bleu Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Helado Pan y agua Kcal 712 Prot 30,4 HCa 78,1 Lipid 23,5	Guisantes con jamón Chuletas empanadas Patatas panadera Natillas / Fruta Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HC 79,6 Lipid 24,6	Macarrones con tomate y bacon Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Ensalada de verano Pechugas de pollo Champiñón al ajo Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Paninis caseros de queso y jamón Patatas Yogur Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal 702 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2	Fajitas de pavo y verduras y de atún y mahonesa Patatas Batido Refresco Fruta Kcal 689 Prot 32,2 HCa 77,5 Lipid 23,3	Arroz con tomate Lomo adobado Patatas / ensalada Fruta Pan y agua Kcal 703 Pro 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 25	MARTES Día 26	MIÉRCOLES Día 27	JUEVES Día 28	VIERNES Día 29	SABADO Día 30	DOMINGO Día 01
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Espaguetis carbonara Peques: macarrones Salteado de trigueros, gambas y champiñón Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Patatitas al vapor Manzana Pan y agua	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas panadera Melón Pan y agua	Lentejas hortelana Menestra de verduras Calamares y empanadillas de atún Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan y agua	Arroz caldoso de marisco Espárragos blancos con mahonesa Merluza a la romana Salteado de verduras Pera Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua	Espaguetis negros con gambas Libritos de lomo rellenos de jamón y queso Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua	Pimientos del piquillo rellenos de atún Picantones estofados Patatas Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid 705 32,2 79,2 22,2	Kcal Prot HC Lipid 699 32,2 73,2 19,8	Kcal Prot HCar Lipid 706 31,0 81,6 26,8	Kcal Prot HCar Lipid 703 31,9 80,2 24,5	Kcal Prot HCar Lipid 702 33,8 77,6 26,4	Kca Prot HCar Lipid 702 35,2 77,1 23,8	Kca Prot HCar Lipid 700 32,4 73,9 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de pasta Huevos fritos Pisto manchego Fruta Pan y agua	Judías verdes con salsa de tomate Solomillitos en salsa Patatas Fruta / Yogur Pan y agua	Risotto con setas Merluza a la gallega Patatas vapor Fruta Pan y agua	Arroz tres delicias Albóndigas en salsa Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Pizza margarita Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Flan Refresco Zumo Fruta	Bocadillo de lomo, queso y tomate Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido leche Refresco	Sopa de ave con estrellitas Tortilla española con mahonesa Ensalada Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCa Lipid 700 30,4 80,1 23,5	Kcal Prot HCar Lipid 699 31,7 77,6 24,6	Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 79,3 26,4	Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Kcal Prot HCar Lipid 689 32,2 69,5 20,3	Kcal Prot HCa Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Kca Prot HC Lipid 700 25,6 78,4 26,5

