
































LUNES	Día	MARTES	Día	MIÉRCOLES	Día 1	JUEVES	Día 1	VIERNES	Día 2	SABADO	Día 3	DOMINGO	Día 4
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	
						Patatas a la riojana  o Verduras asadas Cinta de lomo empanada   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua Kcal 702 Prot 33,8 HCar 79,2 Lipid 26,4		Arroz 3 delicias    o Judías verdes con jamón Filete de merluza a la romana    Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal 701 Prot 33,7 HCar 70,1 Lipid 21,5		Sopa de cocido  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla...  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua Kcal 770 Pro 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4		Canelones gratinados   Pechuga en salsa de setas  Verduras salteadas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 36,8 HCar 76,8 Lipid 25,0	
						CENA		CENA		CENA		CENA	
						Espaguetis con tomate y queso Filete de salmón Ensalada Fruta /Petit. Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,8 HCar 70,2 Lipid 22,4		Paninis de jamón y queso   Patatas  Yogur  Zumo Refresco Fruta Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid		Hamburguesa de ternera con queso, tomate y cebolla     Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Batido de fruta y leche  Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,1		Guisantes con bacon y huevo duro  Cinta de lomo Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal 700 Prot 34,7 HCar 75,4 Lipid 27,1	



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 5	MARTES Día 6	MIÉRCOLES Día 7	JUEVES Día 8	VIERNES Día 9	SABADO Día 10	DOMINGO Día 11
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		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Lentejas a la hortelana Brócoli gratinado Varitas de merluza y Calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 24,1 HCar 75,8 Lipid 24,8	Sopa de marisco Judías verde con tomate Jamoncitos en salsa Champiñón al ajillo Manzana Pan y agua Kcal 687 Prot 22,8 HCar 73,1 Lipid 20,3	Crema de verduras Minifricadelle en salsa de tomate Patatas Plátano Pan y agua Kcal 690 Prot 23,9 HCar 75,1 Lipid 23,4	Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 706 Prot 35,8 HCar 85,1 Lipid 28,3	Arroz blanco con tomate Verduras asadas Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas Pera Pan y agua Kcal 701 Prot 33,2 HCar 75,9 Lipid 24,6		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
Ensalada de arroz Huevo frito con salchichas Salsa de tomate Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Revuelto de setas, ajetes y gambas Solomillos con salsa de pimienta verde Patatas Yogur Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Espaguetis con verduras Filete de merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 731 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Espinacas a la crema con picatostes Pollo asado en su jugo Patatas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 36,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza de jamón y queso Patatas Yogur Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal 702 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2		



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS






































HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 12	MARTES Día 13	MIÉRCOLES Día 14	JUEVES Día 15	VIERNES Día 16	SABADO Día 17	DOMINGO Día 18
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
		Crema de calabacín  Salmón empanado  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua Kcal 702 Prot 33,1 HCar 75,6 Lipid 23,2	Sopa de cocido  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Coditos con tomate y queso  o Salteado de setas  Bacalao a la vizcaína  Peques: Bacalao rebozado  Patata al vapor Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Revuelto de gulas y gambas  Costillas a la coca-cola  Patata asada Fruta Pan  y agua Kcal 701 Prot 33,1 HCar 73,9 Lipid 23,8	Patatas rellenas de carne gratinadas  Codillo asado  Salteado de verduras Fruta / tarta Pan  y agua Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2
CENA	CENA	CENA	Fruta	CENA	CENA	CENA
	Macarrones a la carbonara  Tortilla francesa con salchichas Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 695 Prot 33,8 HCar 77,5 Lipid 27,4	Arroz a la milanesa  Empanadillas  y rabas de calamar  Ensalada Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Fruta Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo empanada Ensalada / patatas  Yogur  Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza de quesos  Ensalada Flan  Refresco Zumo Fruta Kcal 703 Prot 33,2 HCar 74,5 Lipid 25,3	Fajitas de trigo rellenas de pollo y verduras  y de atún con mahonesa  Ensalada Fruta Batido leche  Refresco Kcal 704 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8	Sopa de picadillo  Chuleta de Sajonia al horno Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 690 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,0



LUNES Día 19	MARTES Día 20	MIÉRCOLES Día 21	JUEVES Día 22	VIERNES Día 23	SABADO Día 24	DOMINGO Día 25
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
Judías blancas estofadas o Espárragos con mahonesa Pechuga de pollo en salsa Patatas rizadas Pera Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 35,1 80,2 25,4	Espaguetis napolitana Peques: espirales o Brócoli gratinado Filete de merluza en salsa verde Salteado de verduras Manzana Pan y agua Kcal Prot HC Lipid 697 36,1 75,6 25,5	Lentejas a la hortelana o Verduras asadas Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate natural Yogur / Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 35,8 77,6 28,6	Guisantes con jamón, huevo y patata Peques: Puré de verdura Chuleta de sajonia Patatas Plátano Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 696 32,9 74,6 26,8	Arroz con verduras, judías verdes, zanahoria, guisantes,... o Alcachofas en salsa verde Filete de atún empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 32,9 74,6 26,1	Pastel de merluza Pollo al ajillo Patatas rizadas Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar ipid 697 3,9 72,7 25,1	Entremeses fríos y calientes Carrilladas al vino tinto Puré de patatas Fruta / tarta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,3 72,3 23,1
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras Minifricadelle en salsa de tomate Patatas Natillas/Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 697 36,1 72,1 25,5	Ensalada de patata Recomendado de lomo Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 33,2 73,9 26,5	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de Emperador Patatas al ajo-perijil Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 32,6 73,2 26,5	Macarrones a la napolitana Pechuga a la plancha Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 695 33,2 73,9 25,9	Pizza de atún y queso Ensalada Flan Refresco Zumo Fruta Kcal Prot HCar Lipid 711 33,2 73,9 26,5	Hamburguesa de ternera con queso, tomate y cebolla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido de fruta y leche Refresco Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Arroz con tomate y atún Cinta de lomo adobada Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,4 77,0 24,5



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 26	MARTES Día 27	MIÉRCOLES Día 28				
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				
COMIDA	COMIDA	COMIDA				
Canelones gratinados o Espárragos blancos Rabas de calamar y croquetas Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 712 Prot 35,1 HCar 80,2 Lipid 25,4	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 697 Prot 36,1 HCar 75,6 Lipid 25,5	Puré de verduras Albóndigas de pollo en salsa Patatas Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 694 Prot 32,8 HCar 72,2 Lipid 26,1				
CENA	CENA	CENA				
Menestra de verduras Pechuga de pollo empanada Patatas Yogur/ Fruta Pan y agua Kcal 697 Prot 36,1 HCar 72,1 Lipid 24,5	Ensalada de arroz Tortilla francesa con pisto Patatas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 24,5	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 32,6 HCar 73,2 Lipid 26,5				



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES