
































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	
						Macarrones a la napolitana  o Espárragos con mahonesa  Pollo asado en su jugo Salteado de verduras Manzana Pan  y agua Kcal 699 Prot 35,2 HCar 77,9 Lipid 24,3		Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas   o Alcachofas Tortilla española con mahonesa  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur  Pan  y agua Kcal 698 Prot 30,7 HCar 70,1 Lipid 22,5		Ensalada mixta   Lasaña de carne gratinada   Cordero al horno Patatas asadas Fruta Pan  y agua Kcal 699 Prot 35,2 HCar 77,9 Lipid 24,3		Canelones gratinados   Cordero al horno Patatas asadas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 36,8 HCar 76,8 Lipid 25,0	
						CENA		CENA		CENA		CENA	
						Sopa de marisco Cinta de lomo empanda Patata Yogur Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,8 HCar 70,2 Lipid 22,4		Paninis de atún 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 26,8		Guisantes con bacon y huevo duro  San Jacobos   Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 700 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipid 27,1	



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS

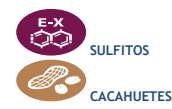


GLUTEN

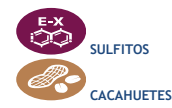


CACAHUETES

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	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Salteado de setas y ajetes Cinta de lomo adobado Calabacín rebozado Pera Pan y agua Kcal 710 Prot 30,8 HCar 88,2 Lipid 22,1	Espirales a la carbonara o Judías verdes con jamón Filete de salmón empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 717 Prot 32,1 HCar 81,2 Lipid 26,1	Crema de verduras Mini fricadelle en salsa Patatas panadera Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipi 29,4	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Huevos duros con bechamel Tacos de atún con salsa tomate Patatas panadera Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 33,2 HCar 75,9 Lipid 24,6	Rollitos de espárragos gratinados Chuletitas de cordero Patatas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 35,1 HCar 77,2 Lipid 24,9	Ensaladilla rusa Patorra de pavo asada Salteado de verduras Flan de huevo Pan y agua Kcal 702 Prot 35,1 HCar 79,1 Lipid 24,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Sopa de picadillo Huevos fritos con pisto Patatas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 32,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Menestra de verduras Chuletas de sajonia Puré de patatas Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Espaguetis con gambas Boquerones a l andaluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Arroz 3 delicias Pollo asado en su jugo Patatas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 36,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza margarita Patatas Yogur Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal 708 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2	Plato: Tortilla española con mahonesa, lomo, pimientos Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido de frutas y leche Refresco Fruta Kcal 710 Prot 33,1 HCar 78,2 Lipid 26,2	Sopa de pescado Croquetas d jamón y finger de pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 32,1 HCar 74,2 Lipid 25,6



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
Menestra de verduras Peques: Puré Pechuga de pollo en salsa de setas Patatas fritas Pera Pan y agua Kcal 697 Prot 32,6 HCar 72,8 Lipid 26,1	Paella de pollo y conejo Verduras asadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 710 Prot 34,2 HC 72,5 Lipid 21,2	Lentejas hortelanas Brócoli gratinado Albóndigas de ternera en salsa Patatas Plátano Pan y agua Kcal 702 Prot 33,1 HCar 75,6 Lipid 23,2	Patatas a la riojana Espinacas rehogadas Chuleta de Sajonia Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 35,8 HCar 79,3 Lipid 26,5	Sopa de marisco Menestra de verduras Varitas de merluza y Calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 35,3 HCar 78,1 Lipid 25,2	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 699 Prot 32,8 HCar 77,5 Lipid 25,4	Guisantes con jamón Chuetas al ajillo Patatas Natillas Pan y agua Kcal 695 Prot 33,1 HCar 77,5 Lipid 27,3	Arroz a la milanesa Empanadillas y rabas de calamar Ensalada Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 78,6 Lipid 27,4	Fruta Raviolis rellenos de carne Filetes de caballa al horno Patatas ajo perijil Yogur Pan y agua Kcal 706 Prot 35,5 HCar 76,2 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 699 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		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Judías blancas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Arroz 3 delicias Peques: Arroz con tomate Espárragos con mahonesa Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Salteado de verduras Yogur / Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33,1 HC 70,7 Lipid 23,1	Crema de calabaza, zanahoria y puerros Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,5 Lipid 23,9	Judías verdes con jamón Peques: Sopa de picadillo Pechuga de pollo a la plancha Salteado de setas Petit /Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 35,3 HCar 75,1 Lipid 21,1	Macarrones gratinados Verduras asadas Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 678 Prot 37,1 HCar 72,5 Lipid 22,9		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
Menestra de verduras Albóndigas de pollo en salsa Patatas Natillas /Fruta Pan y agua Kcal 697 Prot 36,1 HCar 72,1 Lipid 25,5	Ensalada de patata Alitas adobadas al horno Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal 709 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Espaguetis carbonara Recomendado de lomo Patatas al ajo-perijil Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 32,6 HCar 73,2 Lipid 26,5	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de Emperador Patatas al ajo-perijil Fruta Pan y agua Kcal 695 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 25,9	SEMANA SANTA		



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES