















































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 1 FESTIVO	Día 2 Lentejas caseras  o Espinacas rehogadas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 29,2 78,9 24,6	Día 3 Judías verdes con jamón Peques: Puré de verduras Escalope de cerdo Patatas fritas  Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 34,4 76,4 22,6	Día 4 Ensalada de pasta   Peques: Pasta a la napolitana  o Brócoli gratinado   Merluza a la plancha  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 32,0 73,1 22,5
Día 7 Judías blancas estofadas  o Salteado de setas, guisantes y champiñón Pechuga de pollo natural Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot Hcar Lipid 702 33,9 77,6 25,9	Día 8 Paella de marisco o Espárragos con mahonesa Cinta de lomo adobada Patatas panadera  Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,8 72,4 25,9	Día 9 Puré de verduras Minificadelle en salsa  Patatas fritas  Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 31,7 75,4 24,4	Día 10 Sopa de cocido  Cocido completo  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	Día 11 Macarrones gratinados   o Coliflor en vinagreta Merluza al horno Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 31,1 78,8 22,8
Día 14 Crema de calabaza y zanahoria  Pollo asado en su jugo Patatas  Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 36,1 73,1 25,2	Día 15 Espaguetis a la carbonara   Peques: macarrones con tomate  o Menestra de verduras Bacalao en salsa de tomate  Peques: Bacalao rebozado   Patatas al vapor Petit  /fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 30,4 78,1 25,4	Día 16 Lentejas estofadas  o Guisantes con jamón Filete a la plancha Rodajas de tomate Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 710 34,5 85,1 25,5	Día 17 Sopa de pescado con estrellas    o Ensalada de judías verdes Chuleta de sajonia Salteado de setas Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,3 70,5 24,9	Día 18 Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Alcachofas con jamón Filete de emperador  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 689 34,2 70,1 23,9
Día 21 Canelones al horno   PEQUE: Macarrones con tomate  o Salteado de verduras Filete de palometa  Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 36,0 70,1 25,5	Día 22 Sopa de cocido  Cocido completo  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 92,2 29,4	Día 23 Puré de verduras naturales Albóndigas a la jardinera  Patatas panadera  Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,5 74,1 24,9	Día 24 Lentejas a la hortelana  o Verduras asadas Varitas de merluza   Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 36,1 76,5 26,9	Día 25 Ensalada campera    PEQUE: Arroz con tomate Filetitos de ternera asada en su jugo  Salteado de verduras Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 35,2 75,6 26,7
Día 28 Ensalada de arroz    PEQUE: Arroz con tomate o Espárragos blancos Filete de perca en salsa  Salteado de verduras Helado  /fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 706 33,5 76,1 23,5	Día 29 Guisantes con jamón Cinta de lomo adobada Patatas fritas  Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 33,5 75,6 25,9	Día 30 Macarrones a la napolitana  o Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 33,5 73,1 24,0	Día 31 FESTIVO	

*La valoración nutricional corresponde con la elección de la primera opción del primer plato.

