






































































LUNES Día 30	MARTES Día 1	MIÉRCOLES Día 2	JUEVES Día 3	VIERNES Día 4	SABADO Día 5	DOMINGO Día 6
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 marisco    Albóndigas en salsa  Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 703 Prot 31,6 HCar 77,5 Lipid 25,4	Ensaladilla rusa   Filete de emperador    Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Natillas Pan  y agua Kcal 699 Prot 31,2 HCar 75,5 Lipid 23,6	Lentejas caseras  Ajetes, campi y gamba  Tortilla española con mahonesa  Rodajas de tomate natural Plátano Pan  y agua Kcal 701 Prot 29,2 HCar 78,9 Lipid 24,6	Judías verdes con jamón  PEQUES: Puré de verduras Escalope de cerdo   Patatas fritas  Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal 699 Prot 34,4 HCar 76,4 Lipid 22,6	Ensalada de pasta   Peques: Pasta a la napolitana  Brócoli gratinado   Merluza a la romana  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan  y agua Kcal 702 Prot 32,0 HCar 73,1 Lipid 22,5	Huevos rellenos de atún   Pollo asado al horno en su jugo Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal 700 Prot 36,1 HCar 76,8 Lipid 24,2	Ensalada completa   Canelones gratinados  Natillas Pan  y agua Kcal 700 Prot 36,1 HCar 76,8 Lipid 24,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Paninis de jamón y queso   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Zumo de leche y fruta  Reresco Fruta Kcal 708 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2	Ensalada de pasta    Lomo de sajonia Patatas fritas  Fruta Pan  y fruta Kcal 708 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2	Sopa de pescado    San jacobos   Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur  Pan  y agua Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Albóndigas en salsa  Patata  Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,8 HCar 70,2 Lipid 22,4	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	Pizza de jamón y queso   Ensalada Fruta Batido leche  Refresco Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Sopa de picadillo   Calamares  y varitas de merluzas  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria 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

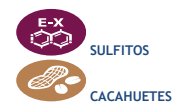















































































CACAHUETES

LUNES Día 7	MARTES Día 8	MIÉRCOLES Día 9	JUEVES Día 10	VIERNES Día 11	SABADO Día 12	DOMINGO Día 13
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 Salteado de setas, guisantes y champiñón Pechuga de pollo natural empanada Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 33,9 HCar 77,6 Lipid 25,9	Paella de marisco Espárragos con mahonesa Huevos duros con pisto Peques: Tortilla francesa Patatas panadera Manzana Pan y agua Kcal 700 Prot 33,8 HCar 72,4 Lipid 25,9	Puré de verduras Minifricadelle en salsa Patatas fritas Plátano Pan y agua Kcal 701 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipi 24,4	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Pera Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Macarrones gratinados Coliflor en vinagreta Filete de atún Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 31,1 HCar 78,8 Lipid 22,8	Patatas a la riojana Patorra de pavo al horno Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Mousse de chocolate Pan y agua Kcal 700 Prot 35,1 HCar 77,2 Lipid 24,9	Pimientos rellenos de bacalao Conejo al ajillo Patatas Flan de huevo Pan y agua Kcal 702 Prot 35,1 HCar 79,1 Lipid 24,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de pasta Filete de salmón empanado Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 32,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Menestra de verduras Chuletas de sajonia Patatas Piña en almíbar Pan y agua Kcal 699 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Raviolis rellenos de carne Merluza en salsa marinera Patatitas al vapor Natillas Pan y agua Kcal 703 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Arroz 3 delicias Ailtas de pollo al horno Patatas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 36,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Paninis caseros de bacon y queso Patatas Yogur Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal 708 Prot 35,1 HCar 79,2 Lipid 24,2	Fajitas de trigo rellenas de pollo y verduras y de jamón y queso 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	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Croquetas de 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 14	MARTES Día 15	MIÉRCOLES Día 16	JUEVES Día 17	VIERNES Día 18	SABADO Día 19	DOMINGO Día 20
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 calabaza y zanahoria Pollo asado en su jugo Patatas Pera Pan y agua	Espaguetis a la carbonara Peques: macarrones con tomate Menestra de verduras Bacalao en salsa de tomate Peques: Bacalao rebozado Patatas al vapor Petit /fruta Pan y agua	Lentejas estofadas Guisantes con jamón Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Plátano Pan y agua	Sopa de pescado con estrellitas Ensalada de judías verdes Chuleta de sajonia Salteado de setas Manzana Pan y agua	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Alcachofas con jamón Filete de emperador Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur /Fruta Pan y agua	Patatas rellenas de carne gratinadas Codillo asado Salteado de champiñones Fruta Pan y agua	Coctel de marisco Costillas asadas Patatas Natillas Pan y agua
Kcal 698 Prot 36,1 HCar 73,1 Lipi 25,2	Kcal 704 Prot 30,4 HC 78,1 Lipid 25,4	Kcal 710 Prot 34,5 HCar 85,1 Lipid 25,5	Kcal 701 Prot 34,3 HCar 70,5 Lipid 24,9	Kcal 689 Prot 34,2 HCar 70,1 Lipid 23,9	Kcal 698 Prot 36,1 HCar 73,1 Lipid 25,2	Kcal 704 Prot 30, HCar 78,1 Lipid 25,4
CENA	CENA	CENA	Fruta	CENA	CENA	CENA
Patatas ali oli Filetitos rusos en salsa Champiñón al ajo Natillas Pan y agua	Menestra de verduras Pechugas de pollo Patatas Fruta Pan y agua	Ensalada de pasta San Jacobo y salchichas Patatas Fruta Pan y agua	Revuelto de gambas y gulas Varitas de merluza y calamares Ensalada Fruta Pan y agua	Pizza de jamón y queso Patatas Yogur Zumo de frutas Refresco Fruta	Plato: Tortilla española con mahonesa, lomo, pimientos Ensalada Fruta Batido leche Refresco	Ensalada de arroz Huevos fritos con pisto Patatas Natillas Pan y agua
Kcal 699 Prot 32,8 HCar 77,5 Lipid 25,4	Kcal 695 Prot 33,1 HCar 77,5 Lipid 27,3	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 78,6 Lipid 27,4	Kcal 706 Prot 35,5 HCar 76,2 Lipid 22,4	Kcal 708 Prot 34, HCar 79,2 Lipid 24,2	Kcal 704 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8	Kcal 600 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,0



LUNES Día 21	MARTES Día 22	MIÉRCOLES Día 23	JUEVES Día 24	VIERNES Día 25	SABADO Día 26	DOMINGO Día 27
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
Canelones al horno  PEQUE: Macarrones con tomate  Salteado de verduras Filete de salmón empanado    Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 36,0 70,1 25,5	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	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	Lentejas a la hortelana  Verduras asadas Empanadillas de atún   y 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	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	Coctel de mariscos    Costillas asadas Patatas panadera  Mousse de chocolate    Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,5 79,8 26,9	Ensalada mixta completa   Lasaña de carne gratinada   Tarta      Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 34,1 77,3 25,9
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras Solomillitos de pollo Patatas  Natillas  /Fruta Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 697 36,1 72,1 25,5	Espaguetis carbonara   Calamares   y croquetas   Ensalada Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 33,2 73,9 26,5	Ensalada de patata   Rape en salsa verde   Salteado de verduras Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 32,6 73,2 26,5	Guisantes con bacon Chuletas de aguja Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 33,2 73,9 25,9	Pizza de jamón y queso   Patatas  Yogur  Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal Prot HCar Lipid 708 35,1 79,2 24,2	Fajitas de trigo rellenas de pollo y verduras   y de jamón y queso   Flan  Fruta Batido Kcal Prot HCar Lipid 700 33,2 77,8 24,2	Sopa de pescado    Albóndigas en salsa  Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 34,2 79,9 26,6



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS






































HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 28	MARTES Día 29	MIÉRCOLES Día 30	JUEVES Día 31			
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			
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA			
Ensalada de arroz    PEQUE: Arroz con tomate o Espárragos blancos Atún empanado   Salteado de verduras Helado/fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,3 71,9 25,2	Guisantes con jamón y huevo duro  Cinta de lomo adobada Patatas fritas  Yogur  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HC Lipid 700 35,1 70,8 25,1	Macarrones a la napolitana  o Judías verdes con jamón Filete de merluza en salsa verde   Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 712 36,2 75,1 25,8	Revuelto de gambas   Pollo asado al horno en su jugo Patatas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 36,9 72,9 24,5			
CENA	CENA	CENA	CENA			
Espirales con tomate  y queso  Alitas de pollo marinadas Patatas  Melocotón en almibar Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 697 36,1 72,1 25,5	Patatas ali oli  Tortilla francesa  con salchichas Patatas  Yogur  Zumo de frutas Refresco Fruta Kcal Prot HCar Lipid 709 33,2 73,9 26,5	Pizza de jamón y queso   Patatas  Yogur  Zumo de frutas Refresco Kcal Prot HCar Lipid 708 35,1 79,2 24,2	Hamburguesa de ternera con queso, tomate y cebolla     Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido de frutas y leche  Refresco Fruta Kcal Prot HCar Lipid 710 33,1 78,2 26,2			

