





































































LUNES Día 30	MARTES Día 31	MIÉRCOLES Día 1	JUEVES Día 2	VIERNES Día 3	SABADO Día 4	DOMINGO Día 5
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Sopa de cocido   Cocido completo   Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua	Ensalada campera   Peques: Puré de verduras  Carne estofada   Verduras asadas  Yogur  Pan  y agua	Patata gratinada rellena de carne  o Ensalada de pimientos  Jamoncitos de pollo en salsa   Champiñón al ajillo  Fruta Pan  y agua	Arroz con marisco    Menestra de verduras  Filetes de merluza en salsa verde    Patatas al ajo-perejil  Helado Pan  y agua	Ensalada de pasta     Huevos duros con pisto   Patatas  Fruta Pan  y agua	Cocitel de marisco      Chuletitas de cordero  Patatas   Fruta Pan  y agua	Revuelto de champiñón, espárragos y gambas    Codillo asado  Salteado de verduras  Fruta Pan  y agua
Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 701 Kcal 770 Prot 35,8 Kcal 770	Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4 Kcal 701	Kcal 770 Prot 35,8 Kcal 770 Prot 35,8	HCar 92,2 Lipid 29,4 Kcal 701 Kcal 770	Prot 35,8 Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2	Lipid 29,4 Kcal 701 Kcal 770 Prot 35,8
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Gazpacho andaluz   Croquetas de jamón    Cinta de lomo     Patatas panadera   Fruta Pan  y agua	Ensalada de arroz   Merluza a la romana     Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria  Fruta Pan  y agua	Hélices a la carbonara    Tortilla francesa  con salchichas  Salsa de tomate  Helado  Pan  y agua	Judías verdes en ensalada   Chuletas de aguja al ajillo  Patatas   Natillas  Pan  y agua	Pizza de jamón y queso   Patatas   Zumo de frutas y leche  Yogur  Refresco  Fruta	Hamburguesa de ternera con queso, lechuga, tomate y cebolla      Patatas   Fruta Batido  Refresco	Arroz con tomate y atún   Lomo adobado Ensalada  Fruta Pan  y agua
Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 701 Kcal 703 HCar 76,4 Kcal 770	Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4 Kcal 701	Kcal 703 HCar 76,4 Kcal 770 Prot 35,8	HCar 92,2 Lipid 29,4 Kcal 701 Kcal 703	HCar 76,4 Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2	Lipid 29,4 Kcal 701 Kcal 703 HCar 76,4



SOJA

MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO





















































































GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

LUNES Día 6	MARTES Día 7	MIÉRCOLES Día 8	JUEVES Día 9	VIERNES Día 10	SABADO Día 11	DOMINGO Día 12
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Canelones al horno   Coliflor con vinagreta  Atún empanado      Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua	Arroz al horno con verduras judías verdes con jamón  Albóndigas en salsa     Patatas  Fruta Pan  y agua	Lentejas hortelana  Espárragos con mahonesa  Pechuga en salsa de vino blanco   Patatas  Helado  /fruta Pan  y agua	Macarrones boloñesa   Filete de emperador    Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua	Huevos rellenos de atún   Ensalada de judías  Escalope de cerdo   Salteado de setas  Fruta Pan  y agua	Ensaladilla rusa      Patorra de pavo asada  Salteado de setas  Natillas  Pan  y agua	Ensalada mixta         Lasaña al horno gratinada Fruta/Tarta  Pan  y agua
Kcal 725 Prot 33,2 HCar 79,1 Lipid 26,5	Kcal 712 Prot 33,6 HCar 73,9 Kcal 725	Prot 33,2 HCar 79,1 Lipid 26,5 Kcal 712	Prot 33,6 HCar 73,9 Kcal 725 Prot 33,2	Hcar 79,1 Lipid 26,5 Kcal 712 Prot 33,6	HCar 73,9 Kcal 725 Prot 33,2 HCar 79,1	Lipid 26,5 Kcal 712 Prot 33,6 HCar 73,9
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de verano    Alitas de pollo al horno  Salteado de verduras  Fruta Pan  y agua	Menestra de verduras  Chuletas de Sajonia  Patatas fritas   Yogur  Pan  y agua	Arroz con tomate  Filete de mero en salsa verde    Patatitas al vapor  Fruta Pan  y agua	Espaguetis a la marinera      Filetitos rusos en salsa a la pimienta   Champiñón y zanahoria  Fruta Pan  y agua	Paninis caseros de atún y bacon     Ensalada Yogur   Batido   Refresco Fruta	Tortilla española con, pimiento, queso y tomate     Ensalada  Bollito      Zumo de frutas y leche  Refresco	Sopa de picadillo    Rabas de calamar   y croquetas    Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Bolitas de patata   Fruta Pan  y agua
Kcal 725 Prot 33,2 HCar 79,1 Lipid 26,5	Kcal 712 Prot 33,6 HCar 73,9 Kcal 725	Kcal 701 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipid 24,4	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 703 Prot 31,0 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 699 Prot 25,7 HCar 76,4 Lipid 27,0	Kcal 681 Prot 31,2 HCar 72,4 Lipid 24,1



SOJA

MOLUSCOS



LECHE

ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO

CRUSTACEOS



MOSTAZA

HUEVOS




















































SESAMO

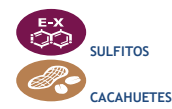
GLUTEN



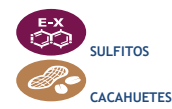
SULFITOS

CACAHUETES

LUNES Día 13	MARTES Día 14	MIÉRCOLES Día 15	JUEVES Día 16	VIERNES Día 17	SABADO Día 18	DOMINGO Día 19
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Ensalada campera  Cinta de lomo adobada Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Paella valenciana o Verduras asadas Filetes rusos en salsa de tomate  Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Kcal 712	Ensalada de garbanzos  Huevos fritos  Patatas rizadas  Yogur  /Fruta Pan  y agua Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5 Kcal 711	Crema de verduras Pechuga de pollo empanada  Patatitas al ajo-perejil Helado  Pan  y agua Prot 31,7 HCar 79,6 Kcal 712 Prot 30,4	Espaguetis a la carbonara  Brócoli gratinado  Merluza a la romana  Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua HCar 78,1 Lipid 23,5 Kcal 711 Prot 31,7	Pimientos rellenos de atún  Cordero asado Patatas  Fruta Pan  y agua HCar 79,6 Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1	Rollitos de espárragos gratinados  Carrilladas en salsa de vino tinto  Salteado de setas Fruta Pan  y agua Lipid 23,5 Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Guisantes rehogados con jamón Tortilla española con mahonesa  Rodajas de tomate natural Yogur  Pan  y agua Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Ensalada "Cesar"  Filete empanado  Patatas rizadas  Fruta Pan  y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Kcal 712	Raviolis de carne con salsa de tomate  Merluza a la romana  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5 Kcal 711	Arroz a la milanesa  Empanadillas y varitas de merluza  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Helado  Pan  y agua Prot 31,7 HCar 79,6 Kcal 712 Prot 30,4	Fajitas de jamón y queso y atún con mahonesa   Patatas  Yogur  Zumo de frutas Refresco Fruta HCar 78,1 Lipid 23,5 Kcal 711 Prot 31,7	Hamburguesa de ternera con queso, lechuga, tomate y cebolla  Patatas  Bollito  Batido  Refresco HCar 79,6 Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1	Macarrones con tomate y atún  Huevos fritos y salchichas con salsa de tomate  Patatas  Fruta Pan  y agua Lipid 23,5 Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6



LUNES Día 20	MARTES Día 21	MIÉRCOLES Día 22	JUEVES Día 23	VIERNES Día 24	SABADO Día 25	DOMINGO Día 26
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Lentejas estofadas Judías verdes con jamón Calamares y croquetas de jamón Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua	Ensalada de arroz Espárragos blancos Chuleta de sajonia Salteado de setas Fruta Pan y agua	Menestra de verduras Pollo asado Patatas rizadas Yogur Pan y agua	Ensaladilla rusa Menestra de verdura Salmón empanado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua	Macarrones boloñesa Coliflor a la gallega Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Fruta Pan y agua	Ensalada completa Canelones a la italiana Natillas Pan y agua	Fideua de marisco Carcamusas a la toledana Patatas Fruta/Tarta Pan y agua
Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Kcal 712	Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5 Kcal 714	Prot 33,2 HCar 73,9 Kcal 712 Prot 36	HCar 70,1 Lipid 25,5 Kcal 714 Prot 33,2	HCar 73,9 Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1	Lipid 25,5 Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Crema de verduras Pechugas de pollo en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	Ensalada tropical Filete empanado Patatas panadera Fruta Pan y agua	Coditos con tomate y queso gratinados Filete de merluza empanado Calabacín rebozado Yogur Pan y agua	Arroz tres delicias Magro en salsa Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Plato: Lomo, jamón, tomate natural, croquetas y queso Patatas Yogur Refresco Batido Fruta	Pizza de atún o jamón y queso Ensalada Bollito Zumo de frutas y leche Refresco	Patatas ali oli Alitas de pollo adobadas Ensalada Fruta Pan y agua
Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 716 Prot 33,2 HCar 74,5 Lipid 27,5	Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Kcal 708 Prot. 30,2 Hcar 70,2 Lipid 22,1	Kcal 699 Prot 30,2 HCar 80,2 Lipid 24,4	Kcal 712 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5



LUNES Día 27	MARTES Día 28	MIÉRCOLES Día 29	JUEVES Día 30	VIERNES Día 31		
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>		
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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas		
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>		
Sopa de fideos  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón, ...  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua  Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Espirales carbonara Verduras al horno  Merluza en salsa verde  Patatas al vapor Fruta Pan y agua  Kcal 700 Prot 32,8 HCar 78,2 Lipid 25,4	Patatas riojanas Salteado de setas, guisantes y judías  Cinta de lomo empanada  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua  Kcal 701 Prot 34,1 HCar 77,5 Lipid 25,4	Arroz con marisco Menestra de verduras  Filetes de merluza en salsa verde  Patatas al ajo-perejil  Helado Pan y agua  Kcal 702 Prot 32,5 HCar 76,5 Prot 35,8	Ensalada de pasta  San jacobos  Patatas  Melocotón en almíbar Pan y agua  Kcal 712 Prot 32,1 HCar 78,5 Prot 34,8		
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>		
Ensalada de arroz  Filete de cerdo empanado  Calabacín rebozado Fruta  Pan y agua  Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Guisantes con jamón  Tortilla española con mahonesa  Rodajas de tomate natural Fruta  Pan y agua  Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Tortelini con tomate  Pollo asado  Patatas Yogur  Pan y agua  Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Ensalada de judías verdes  Chuletas de aguja  Patatas  Fruta  Pan y agua  Kcal 699 Prot 33,4 HCar 72,2 Lipid 24,9			



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES