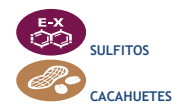


LUNES Día	MARTES Día	MIÉRCOLES Día 1	JUEVES Día 2	VIERNES Día 3	SABADO Día 4	DOMINGO Día 5
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
		Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Cereales	Café 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>Día 1</b> Puré de calabacín  Solomillitos en salsa de pimienta verde  Patatas fritas  Plátano Pan y agua	<b>Día 2</b> Sopa de cocido  Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua	<b>Día 3</b> Macarrones con queso o Judías verdes en ensalada Filete de merluza a la romana Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua	Pimientos rellenos de merluza  Ternera en salsa  Patatas  Fruta Pan y agua	Ensaladilla rusa  Pollo asado en su jugo  Verduras salteadas  Fruta / tarta Pan y agua
		Kcal 701 Prot 36,1 HCar 78,9 Lipid 24,3	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 701 Prot 33,7 HCar 70,1 Lipid 21,5	Kcal 699 Prot 32,2 HCar 71,2 Lipid 20,3	Kcal 702 Prot 36,8 HCar 76,8 Lipid 25,0
		<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
		Arroz con tomate y atún  Tortilla española con mahonesa  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua	Menestra de verdura  Chuletas de sajonia  Patatas /ensalada  Fruta Pan y agua	Paninis de bacon y queso  Patatas  Yogur  Zumo  Refresco Fruta	Bocadillo en pan de hamburguesa de lomo, queso y tomate natural  Patatas  Yogur  Zumo de frutas y leche Refresco	Sopa de picadillo  San jacobó  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria  Fruta Pan y agua
		Kcal 701 Prot 31,7 HCar 76,4 Lipid 24,4	Kcal 698 Prot 34,8 HCar 70,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 34,0 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 711 Prot 27,7 HCar 80,4 Lipid 27,5	Kcal 700 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipid 27,1



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>
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 Pechuga de pollo en salsa Calabacín rebozado Manzana Pan y agua Kcal 687 Prot 22,8 HCar 73,1 Lipid 20,3	Crema de verduras Filetitos rusos en salsa 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 26,3	Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas Verduras asadas Mero en salsa verde Patatitas al vapor Pera Pan y agua Kcal 700 Prot 33,2 HCar 75,4 Lipid 24,6	Huevos rellenos de atún con bechamel gratinados Conejo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 31,2 HCar 72,1 Lipid 23,8	Patatas rellenas de carne gratinadas Codillo asado Patatas panadera Fruta / tarta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de arroz Huevo frito, salchichas y tomate Patatas /ensalada 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 tomate Patatas / ensalada Yogur Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Espaguetis a la carbonara Filete de merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Sopa de picadillo Cinta de lomo empanada Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 698 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	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	Macarrones con tomate y queso Cordón bleu de pavo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



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>
Paella de verduras Judías verdes salteadas Pollo asado en su jugo Champiñón Manzana Pan y agua	Marmitako de atún Menestra de verduras Chuleta empanada Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua	Crema de calabacín Albóndigas de ternera Patatas panadera Plátano Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua	Coditos a la carbonara Salteado de setas, ajetes, espárragos y guisantes Bacalao en salsa de tomate con pimientos y cebollita Peques: Bacalao rebozado Patata al vapor Yogur / Fruta Pan y agua	Berenjenas rellenas de carne Costillas asadas a la coca-cola Patata asada Fruta Pan y agua	Ensalada mixta Canelones gratinados Tarta de san marcos Fruta Pan y agua
Kcal 697 Prot 32,6 HCar 72,8 Lipid 26,1	Kcal 705 Prot 39,2 HCar 86,8 Lipid 28,9	Kcal 702 Prot 33,1 HCar 75,6 Lipid 23,2	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 701 Prot 35,8 HCar 92,2 Lipid 29,4	Kcal 700 Prot 31,4 HCar 73,9 Lipid 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>Fruta</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Guisantes con jamón y huevo duro Bolitas de carne en salsa de tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua	Sopa de marisco Tortilla española con mahonesa Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua	Tallarines con verduras Palometa con salsa de tomate Patatas ajo-perejil Fruta Pan y agua	Arroz a la milanesa Alitas de pollo al horno Ensalada / patatas Fruta Pan y agua	Pizza de bacon y queso Ensalada Flan Refresco Zumo Fruta	Fajitas de trigo rellenas de pollo y verduras y de atún con mahonesa Ensalada Fruta Batido leche Refresco	Sopa de picadillo Chuleta de Sajonia al horno Patatas Fruta Pan y agua
Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Kcal 695 Prot 33,8 HCar 77,5 Lipid 27,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 75,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 34,5 HCar 74,5 Lipid 25,3	Kcal 704 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8	Kcal 690 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,0



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

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 ( 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>
Judías blancas estofadas Espárragos con mahonesa Pechuga de pavo en salsa Patatas rizadas Pera Pan y agua	Espaguetis napolitana Peques: espirales Brócoli gratinado Filete de merluza en salsa Salteado de verduras Manzana Pan y agua	Lentejas a la hortelana Verduras asadas Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate natural Plátano Pan y agua	Paella de verduras Alcachofas en salsa verde Filete de atún empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Mandarina Pan y agua	Guisantes con jamón, huevo y patata Chuleta de sajonia Patatas Yogur / Fruta Pan y agua	Pastel de merluza Pollo al ajillo Patatas rizadas Fruta Pan y agua	Entremeses fríos y calientes Carrilladas al vino tinto Puré de patatas Fruta / tarta Pan y agua
Kcal 712 Prot 35,1 HCar 80,2 Lipid 25,4	Kcal 697 Prot 36,1 HCar 75,6 Lipid 25,5	Kcal 702 Prot 35,8 HCar 77,6 Lipid 28,6	Kcal 701 Prot 32,9 HCar 74,6 Lipid 26,1	Kcal 696 Prot 32,9 HCar 74,6 Lipid 26,8	Kcal 697 Prot 33,9 HCar 72,7 Lipid 25,1	Kcal 702 Prot 33,3 HCar 72,3 Lipid 23,1
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Menestra de verduras Cinta de lomo empanada Patatas Fruta Pan y agua	Ensalada de patata Solomillitos en salsa Salteado de setas Fruta Pan y agua	Macarrones a la napolitana Emperador al horno Patatas al vapor Fruta Pan y agua	Ensalada de patata Pechuga a la plancha Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Pizza de bacon y queso Ensalada Flan Refresco Zumo Fruta	Hamburguesa de ternera con queso, tomate y cebolla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido de fruta y leche Refresco	Arroz con tomate y atún Cinta de lomo adobada Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua
Kcal 697 Prot 36,1 HCar 72,1 Lipid 25,5	Kcal 709 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Kcal 702 Prot 32,6 HCar 73,2 Lipid 26,5	Kcal 695 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 25,9	Kcal 711 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 702 Prot 33,4 HCar 77,0 Lipid 24,5



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES