

























LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Día 10					Día 11					Día 12					Día 13					Día 14				
Macarrones con tomate y bacon o Espárragos con mahonesa 					Ensalada de patata, atún, tomate, lechuga, huevo y zanahoria   Peques: Sopa de picadillo 					Lentejas estofadas o Judías verdes en ensalada 					Crema de verduras: judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata.					Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Alcachofas con jamón				
Palometa a la plancha 					Cinta de lomo adobada					Tortilla española con mahonesa 					Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahorias					Filete de merluza a la romana  				
Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Salteado de verduras					Rodajas de tomate natural					Patatas rizadas					Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria				
Melón Pan y agua					Manzana Pan y agua					Plátano Pan y agua					Yogur  / fruta Pan y agua					Sandía Pan y agua				
Kcal 708	Prot. 32,9	HCar 82,4	Lipid 26,6		Kcal 700	Prot 36,1	HCar 79,3	Lipid 23,3		Kcal 712	Prot 37,2	HCar 86,5	Lipid 25,8		Kcal 680	Prot 36,1	HCar 69,5	Lipid 20,3		Kcal 701	Prot 36,6	HCar 81,2	Lipid 25,2	
Kcal 690	Prot. 34,8	HCar 75,3	Lipid 22,6							Kcal 699	Prot 38,2	HCar 74,5	Lipid 21,9							Kcal 690	Prot 37,8	HCar 73,5	Lipid 21,1	
Día 17					Día 18					Día 19					Día 20					Día 21				
Espaguetis carbonara  Peques: macarrones o Salteado de trigueros, gambas y champiñón					Crema de calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes)					Lentejas hortelana o Menestra de verduras					Arroz con pollo y verduras o Espárragos blancos con mahonesa 					Sopa de cocido				
Bacalao a la vizcaína 					Pollo asado en su jugo					Lomo a la plancha					Palometa en salsa verde 					Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla...				
Patatitas al vapor					Patatas panadera					Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Salteado de verduras					Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas				
Manzana Pan y agua					Yogur  /fruta Pan y agua					Plátano Pan y agua					Melocotón en almíbar Pan y agua					Pera Pan y agua				
Kcal 705	Prot 32,2	HCar 79,2	Lipid 25,2		Kcal 699	Prot 32,2	HCar 73,2	Lipid 19,8		Kcal 706	Prot 32,0	HCar 81,6	Lipid 27,8		Kcal 703	Prot 31,9	HCar 80,2	Lipid 24,5		Kcal 770	Prot 35,8	HCar 92,2	Lipid 29,	
Kcal 699	Prot 34,2	HCar 74,2	Lipid 22,2							Kcal 698	Prot 33,4	HCar 74,4	Lipid 22,7		Kcal 697	Prot 32,7	HCar 73,1	Lipid 22,2						
Día 24					Día 25					Día 26					Día 27					Día 28				
Espirales boloñesa o Coliflor a la vinagreta					Judías blancas estofadas o Verduras asadas					Ensalada de arroz   PEQUES: Arroz con tomate o Ensalada de pimientos 					Sopa de cocido					Judías verdes salteadas  PEQUES: Puré de verduras				
Filete de emperador  					Tortilla española con mahonesa					Albóndigas en salsa					Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla					Escalope de cerdo 				
Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Rodajas de tomate					Salteado de verduras					Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria					Patatas fritas				
Plátano Pan y agua					Melón Pan y agua					Yogur  / fruta Pan y agua					Manzana Pan y agua					Yogur  / fruta Pan y agua				
Kcal 700	Prot 36,8	HCar 79,7	Lipid 25,1		Kcal 712	Prot 37,2	HCar 79,8	Lipid 25,2		Kcal 729	Prot 33,4	HCar 80,1	Lipid 27,9		Kcal 770	Prot 35,8	HCar 92,2	Lipid 29,4		Kcal 702	Prot 35,9	HCar 76,2	Lipid 24,9	
Kcal 694	Prot 32,5	HCar 75,4	Lipid 22,9		Kcal 700	Prot 33,9	HCar 76,2	Lipid 22,8		Kcal 701	Prot 34,1	HCar 77,5	Lipid 25,4							Kcal 699	Prot 35,0	HCar 78,1	Lipid 23,8	



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES