



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Crema de calabacín, patata y puerro Cinta de lomo natural a la plancha (carne de cerdo) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 691 Prot 31,9 HCar 73,6 Lipid 26,8
Día 4 Arroz al horno con verduras y pollo (alcachofa, cebolla, pimiento y vino) Merluza a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 33,2 HCar 77,9 Lipid 25,2 Kcal 698 Prot 33,8 HCar 75,8 Lipid 24,9	Día 5 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento y cebolla) Pechuga de pollo en salsa (harina, zanahoria, cebolla, ajo, perejil y vino) Salteado de setas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 33,4 HCar 77,3 Lipid 25,9	Día 6 Puré de verduras judías verdes, zanahoria, acelgas, calabacín, patata y espinacas. Albóndigas a la jardinera (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimiento, ajo, zanahoria, guisantes y vino) Patatas fritas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 690 Prot 28,7 HCar 74,4 Lipid 20,4	Día 7 Espirales napolitana (tomate, carne de ternera y cerdo) Boquerones rebozados (harina) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 32,8 HCar 79,1 Lipid 29,4 Kcal 695 Prot 33,6 HCar 73,3 Lipid 24,3	Día 8 Sopa de cocido Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4
Día 11 Fideua de marisco (gamba, calamares, rape, mejillones y almejas) Filete de caballa con salsa de tomate al horno Patatas panadera Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 30,9 HCar 73,9 Lipid 24,8 Kcal 690 Prot 30,9 HCar 70,9 Lipid 21,5	Día 12 Hispanidad	Día 13 Lentejas caseras (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento, ajo, carne de cerdo y cebolla) Cinta de lomo de cerdo adobado Taqitos de tomate aliñados Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 31,9 HCar 73,6 Lipid 26,8	Día 14 Guisantes con jamón Jamonicos de pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 695 Prot 30,7 HCar 72,9 Lipid 20,4 Kcal 690 Prot 30,2 HCar 72,0 Lipid 19,9	Día 15 Coditos con salsa de quesos Bacalao a la vizcaína (cebolla, pimiento, tomate) Patatas al vapor Fruta Pan y agua HCar 709 Lipid 33,6 HCar 75,5 Lipid 28,2 HCar 696 Lipid 32,1 HCar 71,5 Lipid 28,2
Día 18 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento verde, rojo y cebolla) Calamares y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 32,9 HCar 77,6 Lipid 24,9	Día 19 Espaguetis Boloñesa (carne de cerdo, cebolla, vino, zanahoria y tomate frito) o Coliflor a la gallega (patata, pimentón y aceite de oliva) Salmón al horno Patata al ajo-perejil Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 34,6 HCar 79,9 Lipid 25,2 Kcal 692 Prot 33,4 HCar 72,8 Lipid 21,3	Día 20 Crema de verduras (judías verdes, zanahoria, acelgas, calabacín, patata y espinacas) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 38,4 HCar 75,2 Lipid 24,5	Día 21 Sopa de fideos Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Día 22 Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas Espárragos blancos Merluza en salsa marinera (harina, cebolla, ajo, vino, almejas y gambas) Patatas fritas rizadas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 31,4 HCar 77,2 Lipid 25,2 Kcal 690 Prot 32,5 HCar 72,1 Lipid 21,3
Día 25 Lentejas estofadas (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento y cebolla) Filetes rusos con tomate (carne de cerdo y salsa de tomate) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 704 Prot 32,8 HCar 76,1 Lipid 26,8	Día 26 Espirales gratinadas (tomate y queso) Ensalada de pimientos asados Palometa en salsa verde (Harina, cebolla, ajo, vino y perejil) Patatas al ajo-perejil Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33,6 HCar 74,2 Lipid 25,4 Kcal 694 Prot 34,1 HCar 72,2 Lipid 22,5	Día 27 Sopa de marisco (cebolla, ajo, tomate, almeja, gamba, calamares, rape y harina) Menestra de verduras Pollo asado en su jugo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceituna Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 34,8 HCar 76,1 Lipid 23,9 Kcal 695 Prot 33,9 HCar 71,2 Lipid 23,4	Día 28 Judías verdes salteadas con jamón y patata Escalope de cerdo a la plancha Patatas fritas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 695 Prot 34,2 HCar 73,2 Lipid 25,6	Día 29 Ragout de ternera, patata y verduras Espárragos verdes a la plancha Chuleta de Sajonia al horno Patatas fritas Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 693 Prot 33,9 g HCar 74,3 g Lipid 25,4 g Kcal 689 Prot 35,5 g HCar 72,1 g Lipid 23,4 g

Todos los ingredientes usados para la elaboración de los platos están libres de huevo.