




























































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES Día 1	SABADO Día 2	DOMINGO Día 3
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
				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 blanco con tomate o Espárragos verdes plancha Mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y vino) Salteado de verduras Fruta/yogur Pan y agua Kcal 703 Prot 31.4 g HCar 77.2 g Lipid 25.2 g	Patatas gratinadas con atún (bechamel, atún y queso) Costillas de cerdo al ajillo Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 700 Pro 33.4 HCar 78.6 Lipid 27.8	Pimientos rellenos de bacalao (bechamel, bacalao, cebolla y tomate) Pinchos morunos (carne de cerdo, pimentón y orégano) Patatas fritas Fruta/Tarta Pan y agua Kca 705 Prot 31.6 HCar 75.5 Lipid 26,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
				Pizza de bacon Patatas fritas Yogur Batido Refresco Fruta Kcal 701 Prot 36,2 HCa 79,2 Lipi 24,2	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Batido leche Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Sopa de picadillo con estrellitas San Jacobo de jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 31.2 HC 75 Lipi 25,3



LUNES Día 4	MARTES Día 5	MIÉRCOLES Día 6	JUEVES Día 7	VIERNES Día 8	SABADO Día 9	DOMINGO Día 10
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
Fideos a la cazuela con costillas (pasta, ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo)  o Ensalada de judías verdes  Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)  Patatas al vapor Fruta  Pan  y agua	Cema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata) Albóndigas a la jardinera (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)  Patatas fritas  Fruta  Pan  y agua	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta /Yogur  Pan  y agua	Patatas guisadas con carne (harina, cebolla, ajo, ternera, tomate, zanahoria y alcachofas)  Menestra de verduras Lomo empanado (carne de cerdo, huevo y pan rallado)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta  Pan integral  y agua	Espirales con salsa de tomate y queso rallado (pasta, tomate y queso)  Ensalada mixta Filetes de palometa en salsa al horno (harina, cebolla, ajo y perejil)  Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur  Pan  y agua	Ensalada mixta (lechuga, tomate, espárrago, atún, huevo, zanahoria, maíz, queso y aceituna)  Arroz con conejo y pollo (cebolla, ajo, pimiento, garbanzos y tomate) Flan de huevo  Pan  y agua	Tomates rellenos de ensaladilla  Rabo de toro en salsa  Patatas asadas Fruta  Pan  y agua
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de arroz (tomate, surimi, huevo, atún, zanahoria y guisantes)  Tortilla francesa con salchichas de pollo  Salsa de tomate Natillas  Pan  y agua	Sopa de marisco  Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas  Fruta  Pan  y agua	Raviolis rellenos de carne con salsa de tomate  Merluza a la romana (harina y huevo)  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta  Pan  y agua	Guisantes salteados con jamón y huevo  Pechuga de pollo en salsa (harina, cebolla, ajo, y perejil)  Patatas fritas  Yogur  Pan  y agua	Paninis caseros de atún y queso  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido  Refresco Fruta  Pan  y agua	Fajitas de jamón y queso  y pollo con verduras  Ensalada Yogur  Zumo de frutas y leche  Refresco Pan  y agua	Ensalada de arroz  Nuggets de pollo  y varitas de merluza  Tacos de tomate aliñados Fruta  Pan  y agua
Kcal 699 Prot 33,7 g HCar 75,8 g Lipid 26,8 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 699 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 706 Prot 32,9 g HCar 79,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 700 Prot 32,8 g HCar 79,3 g Lipid 29,4 g	Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 701 Prot 32,9 HCar 75,5 Lipid 25,8	Kcal 703 Prot 31,8 HC 73,1 Lipid 22,1	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 11	MARTES Día 12	MIÉRCOLES Día 13	JUEVES Día 14	VIERNES Día 15	SABADO Día 16	DOMINGO Día 17
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
Espaguetis napolitana (pasta, tomate cebolla y carne de ternera)  Coliflor a la gallega Merluza a la romana (harina y huevo)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta /Yogur  Pan  y agua	Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)  Ensalada de pimientos  Huevos duros con tomate, guisantes y jamón  Patatas fritas  Fruta Pan y agua	Lentejas a la riojana (carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, harina y zanahoria)  Boquerones a la andaluza (harina)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta /Yogur  Pan  y agua	Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro  Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino)  Patatas fritas  Fruta Pan integral  y agua	Potaje de garbanzos y judías (bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, ajo y tomate)  Empanadillas de atún  y rabas de calamar  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta /Yogur  Pan  y agua	Revuelto de bacon, setas y espárragos  Escalope a la milanesa  Patatas fritas  Tarta  Pan  y agua	Pastel de morcilla (patata, cebolla, nata y morcilla)  Solomillos de cerdo en salsa roquefort  Salteado de setas Natillas  Pan  y agua
Kcal 707 Prot 35,8 g HCar 78,1 g Lipid 25,4 g	Kcal 703 Prot 30,9 g HCar 73,9 g Lipid 24,8 g	Kcal 708 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 708 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 708 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 710 Prot 32,2 g HCar 75,5 g Lipid 23,3 g	Kcal 701 Prot 36,6 g HCar 79,8 g Lipid 25,2 g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Crema de espinacas con picatostes (bechamel)  Pollo al ajillo (ajo, perejil y vino)  Salteado de verduras Yogur  Pan  y agua	Ensalada de pasta (Huevo, atún, zanahoria, surimi)  Filete de atún empanado  Patatas fritas  Fruta Pan  y agua	Coliflor gratinada (queso y bechamel)  Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla y ajo)  Patatas panadera  Fruta Pan  y agua	Arroz a la milanesa (queso ajo, cebolla, jamón, guisante)  Croquetas de jamón  y rabas de calamar  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua	Pizza de atún  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Batido  Refresco Fruta	Sándwich mixto (2) (pan, jamón, queso y margarina)  Patatas fritas  Fruta Refresco Zumo	Lacitos de colores con tomate y chorizo  Filete de bacalao rebozado  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua
Kcal 698 Prot 34,8 g HCar 75,3 g Lipid 25,4 g	Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 76,2 g Lipid 27,2 g	Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 77,4 g Lipid 25,4 g	Kcal 712 Prot 33,5 g HCar 80,3 g Lipid 26,6 g	Kcal 701 Prot 36,2 g HCar 79,2 g Lipid 26,4 g	Kcal 704 Prot 36,8 g HCar 79,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 700 Prot 25,9 g HCar 78,4 g Lipid 26,5 g



LUNES Día 18	MARTES Día 19	MIÉRCOLES Día 20	JUEVES Día 21	VIERNES Día 22	SABADO Día 23	DOMINGO Día 24
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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) 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 con almejas (harina, cebolla, ajo, patata, pimiento, zanahoria y almejas)    Tortilla española (patata, huevo y cebolla)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta /Yogur  Pan  y agua	Espirales a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)   o Ensalada de pimientos  Filete de caballa al horno en salsa de tomate  Salteado de verduras Fruta Pan integral  y agua	Crema de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata) Filetes rusos en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y zanahoria)  Patatas fritas  Fruta /Yogur  Pan  y agua	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo Garbanzo patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta Pan  y agua	Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba tomate y calamar)   o Verduras asadas Filete de gallo al horno en salsa (harina, cebolla, ajo y perejil)   Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta Pan  y agua		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
Ensalada de patata, tomate, lechuga, zanahoria, huevo y aceitunas)  Cinta de lomo fresca empanada   Salteado de verduras Yogur  Pan y  agua	Arroz con tomate y atún  Alitas a la barbacoa al horno  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y  agua	Coditos a la napolitana (pasta, tomate, carne de ternera y cebolla)  Merluza a la romana    Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y  agua	Menestra de verduras judía v. alcachofa, guisante, champiñón, zanahoria y espárrago) Chuletas a la plancha (Carne de cerdo) Patatas fritas panadera  Yogur  Pan y  agua	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate     Patatas fritas  Yogur  Batido leche  Refresco		
Kcal Prot HCar Lipid 705 32,9g 77,6 g 24,9	Kcal Prot HCar Lipid 704 37,4g 77,7 g 25,5 g	Kcal Prot HCar Lipid 700 38,4 g 77,7 g 25,5	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 95,1 g 29,4	Kcal Prot HCar Lipid 701 34,1 g 78,1 g 26,4 g		
Kcal Prot HCar Lipid 701 36 70,1 25,5	Kcal Prot HCar Lipid 714 33,2 73,9 26,5	Kcal Prot HCar Lipid 705 33,4 73,2 24,1	Kcal Prot HCar Lipid 700 30,2 70,2 22,1	Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8		

