





















































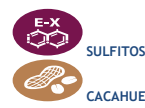





















































LUNES Día 1	MARTES Día 2	MIÉRCOLES Día 3	JUEVES Día 4	VIERNES Día 5	SABADO Día 6	DOMINGO Día 7
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / 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
	Ensalada de pasta (pasta, huevo, zanahoria, atún, surimi y aceituna)   Palometa en salsa (cebolla, ajo, zanahoria y harina)   Patats ajo-perejil Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 37,4 gr 77,7 gr 25,5 gr	Judías pintas con arroz (harina, cebolla, ajo, zanahoria, puerro y tomate)  Empanadillas  y Nuggets de pollo  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta/ Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 690 36,4 gr 72,7gr 23,5 gr	Marmitato de atún (harina, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y atún)   Menestra de verduras Cinta de lomo al ajillo (carne de cerdo, orégano y ajo) Tacos de tomate aliñados Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 95,1 gr 29,4 gr	Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, pimiento, tomate y chipirón)  Huevos duros con bechamel (harina, leche, y mantequilla)   Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,1 gr 78,1 gr 26,8 gr	Patatas rellenas de atún gratinadas   Costillas al ajillo Champiñón Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 680 32,2 69,5 20,3	Ensalada mixta (lechuga, maíz, tomate, atún, espárragos, queso de cabra, zanahoria, aceitunas y pimiento rojo)   Lasaña de carne al horno   Natillas  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipi 701 36,6 79,8 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz con salsa de tomate San Jacobos de jamón y queso   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Natillas  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 697 30,4 78,1 23,5	Menestra de verduras con jamón Chuletas de aguja de cerdo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 711 31,7 79,6 24,6	Raviolis rellenos de carne con salsa de tomate  Filete de merluza a la romana    Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 732 34,5 85,3 25,4	Ensalada de arroz   Filete de pollo empando   Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Paninis caseros de atún y queso   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido  Refresco Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 32,9 75,5 25,8	Fajitas de rellenas de pollo y verduras y jamón y queso   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Refresco Zumo Fruta Kcal Prot HCar Lipid 695 32,2 72,5 20,3	Espaguetis a la carbonara   Filete de atún empanado   Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 79,8 25,2



LUNES Día 8	MARTES Día 9	MIÉRCOLES Día 10	JUEVES Día 11	VIERNES Día 12	SABADO Día 13	DOMINGO Día 14
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
Lentejas a la riojana (ajo, harina, cebolla, tomate, patata, zanahoria y carne de cerdo)  Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva, cebolla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 33,7 75,8 26,8 gr	Macarrones con chorizo (pasta, tomate y cerdo)  o Coliflor a la gallega Mero en salsa marinera (ajo, harina, cebolla, gamba y almeja)  Patatas al vapor Fruta /Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 37,4 gr 77,7 gr 25,5 gr	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 gr 95,1 gr 29,4 gr	Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)  Patatas fritas  Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 690 36,4 72,7gr 23,5 gr	Arroz al horno con pollo (ajo, tomate, cebolla, pimiento y alcachofa) o Verduras asadas Merluza a la romana (harina y huevo)  Tacos de tomate aliñados Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,1 gr 78,1 gr 26,8	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, aceituna, huevo, atún, mahonesa y pepinillos)  Solomillo de cedo con salsa de queso  Champiñón Natillas  Pan  y agua Kca Pot HCar Lipid 700 32,1 73,9 23,8	Calabacines rellenos de carne gratinados (carne de ternera, tomate, bechamel y queso)  Chuletitas de pierna de cordero asadas Patatas panadera  Fruta  Pan  y agua Kca Prot HC Lipid 705 32,4 73,9 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de judías verdes Pollo al ajillo Patatas fritas  Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 85,3 25,4	Arroz 3 delicias Chuleta de sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas  Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 85,3 25,4	Macarrones a la napolitana  Bacalao empanado (huevo y pan)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 85,3 25,4	Ensalada de pasta (pasta, tomate, zanahoria, huevo, aceitunas, surimi y atún)  Tortilla francesa  Salsa de tomate Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Pizza de 4 quesos  Patatas fritas  Flan  Refresco Zumo Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 32,2 69,5 20,3	Sandwich mixto (2) (jamón York y queso)  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Batido  Refresco Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Sopa de pescado  Mini flamenquines  y Nuggets de pollo  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta  Pan  y agua Kcal Prot HC Lipid 703 25,9 78,4 26,5






























LUNES Día 15	MARTES Día 16	MIÉRCOLES Día 17	JUEVES Día 18	VIERNES Día 19	SABADO Día 20	DOMINGO Día 21
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
Espirales con salsa de quesos (pasta, nata y quesos) o Coliflor a la vinagreta Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 32,9 gr HCar 78,9 gr Lipid 24,9	Judías blancas con chorizo (harina, cebolla, ajo, tomate, carne de cerdo, zanahoria y patata) Rabas de calamar y croquetas de jamón Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 704 Prot 37,4 gr HCar 77,7 gr Lipid 25,5 gr	Crema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata) Filetes de jamón asado (ajo, cerdo, harina, cebolla y zanahoria) Patatas fritas Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 690 Prot 36,4 gr HCar 72,7gr Lipid 23,5 gr	Arroz caldoso de marisco (ajo, harina, cebolla, gamba, calamar, almeja y mejillón) Ensalada de pimientos Filete de caballa con salsa de tomate Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34,1 gr HCar 78,1 gr Lipid 26,8 gr	Ensalada mixta (lechuga, maíz, tomate, atún, espárragos, queso, zanahoria, aceitunas y pimiento rojo) Migas manchegas con huevo Tarta de chocolate Pan y agua Kcal 680 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Piñones (pasta) con verduras al horno Pechuga villaroy (pollo, bechamel, huevo y pan rallado) Patatas panadera Natillas Pan y agua Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipi 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Crema de calabaza con picatostes Mini fricadelle en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y vino) Patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Ensalada de campera (huevo, patata, tomate, aceituna, zanahoria y espárragos) Alitas de pollo a la barbacoa Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Coditos a la napolitana (patata, carne de ternera, cebolla y tomate) Palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y vino) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Guisantes salteados con jamón y huevo duro Cinta de lomo empanada Patatas panadera Flan de vainilla Pan y agua Kcal 700 Prot 30,2 HCar 70,2 Lipid 22,1	Paninis de queso y bacon Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido de fruta y leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Batido leche	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de bacalao empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2



LUNES Día 22	MARTES Día 23	MIÉRCOLES Día 24	JUEVES Día 25	VIERNES Día 26	SABADO Día 27	DOMINGO Día 28
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
Lentejas estofadas (harina, carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, tomate y zanahoria)	Arroz 5 delicias (gamba, York, huevo, zanahoria, guisante) Judías verdes con tomate Boquerones andaluz (harina)	Ensalada de garbanzos (tomate, atún, zanahoria, huevo y surimi de pescado) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)	Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria) Patatas fritas	Espaguetis napolitana (carne de ternera, cebolla y tomate) Ensalada mixta Filete de gallo en salsa (harina, cebolla, ajo) Salteado de verduras	Huevos rellenos de atún Pinchos morunos Patatas panadera	Ñoquis a la carbonara Pollo asado con salsa teriyaki Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Natillas Pan y agua
Fruta/ Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/ Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua
Kcal 704 Prot 37.4 gr HCar 77.7 gr Lipid 25.5 gr	Kcal 690 Prot 36.4 gr HCar 72.7gr Lipid 23.5 gr	Kcal 770 Prot 35.8 HCar 95.1 gr Lipid 29.4 gr	Kcal 701 Prot 34.1 gr HCar 78.1 gr Lipid 26.8 gr	Kcal 680 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipi 25,2	
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Sopa de marisco Alitas de pollo al horno Patatas fritas Natillas Pan y agua	Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo adobado al horno Patatas teja fritas Fruta Pan y agua	Raviolis rellenos de carne con salsa de tomate Filete de merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua	Ensalada de arroz Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y queso fresco Fruta Pan y agua	Pizza de jamón y queso Patatas fritas Batido Refresco Fruta Pan y agua	Fajitas de rellenas de: * Pollo con verduras * Jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Refresco Zumo Fruta	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua
Kcal 708 Prot 31.9 gr HCar 73.6 gr Lipid 26.8	Kcal 703 Prot 30.9 gr HCar 73.9 Lipid 24.8 gr	Kcal 708 Prot 31.9 gr HCar 73.6 Lipid 26.8 g	Kcal 708 Prot 31.9gr HCar 73.6 gr Lipid 26.8 gr	Kcal 708 Prot 31.9 gr HCar 75.8 gr Lipid 27.8 gr	Kcal 708 Prot 31.9 gr HCar 73.6 gr Lipid 26.8 gr	Kcal 703 Prot 30.9 gr HCar 73.9 gr Lipid 24.8 gr



LUNES Día 29	MARTES Día 30					
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					
COMIDA	COMIDA					
<p>Canelones gratinados (pasta, cerdo, tomate, queso y bechamel)    </p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)   </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/ Yogur </p> <p>Pan  y agua</p>	<p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro </p> <p>Pechuga de pollo empanada (pan rallado y huevo)  </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <p>Kcal 704 Prot 37.4 gr HCar 77.7 gr Lipid 25.5 gr</p>					
CENA	CENA					
<p>Menestra de verduras con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, ajo, cebolla y zanahoria)     </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Natillas </p> <p>Pan  y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 25,5</p>	<p>Risotto de setas </p> <p>Bacalao al horno con salsa de tomate  </p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta/Yogur </p> <p>Pan  y agua</p> <p>Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6</p>					

