

































LUNES Día	MARTES Día	MIÉRCOLES Día 1	JUEVES Día 2	VIERNES Día 3	SABADO Día 4	DOMINGO Día 5
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
		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
		Coctel de marisco (langostino, surimi, lechuga, manzana, zanahoria y salsa rosa)  Costillas de cerdo al ajillo Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal 702 Prot 30,2 g HCar 77,9 g Lipid 24,6 g	Macarrones gratinados (pasta, queso y tomate) o Ensalada murciana Mero a la marinera (ajo, harina, cebolla, gamba, almeja)  Salteado de verdura Fruta/ Yogur  Pan  y agua Kcal 702 Prot 32,2 HCar 73,1 g Lipid 23,5	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (garbanzo patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g	Huevos rotos con gulas y patatas  Abadejo gratinado con queso y brocol  Salteado de verduras Fruta Pan  y agua Kcal 702 Prot 30,2 HCar 77,9 g Lipid 24,6 g	Patatas rellenas con bacon, cebolla y bechamel  Mini cachopo de jamón y queso  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal 712 Prot 34,4 g HCar 77,4g Lipid 24,6 g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
		Sopa de picadillo  Tortilla francesa  Pisto manchego Yogur  Pan  y agua Kcal 710 Prot 33,1 g HCar 77,9 g Lipi 26,6 g	Crema de calabaza con picatostes  Chuleta de sajonia Patatas fritas Fruta Pan  y agua Kca 702 Pro t 35,1 g HC 77,1 Lipi 26,2 g	Pizza de atún  Patatas fritas  Yogur  Batido  Refresco Fruta Kcal 709 Prot 36,2 g HCar 79,2g Lipi 24,2g	Sándwich club (jamón, queso y tortilla francesa)  Patatas panadera  Natillas  Zumo de frutas y leche  Refresco Kcal 703 Prot 31,8 HC 73,1 Lipid 22,1	Arroz tres delicias  Calamares  y empanadillas de atún  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua Kcal 700 Prot 31.2 HC 75 Lipi 25,3



LUNES Día 6	MARTES Día 7	MIÉRCOLES Día 8	JUEVES Día 9	VIERNES Día 10	SABADO Día 11	DOMINGO Día 12
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
Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento y cebolla) 🥕 Pechuga en salsa (carne de pollo, ajo, cebolla, harina y zanahoria) 🍗 Patatas fritas 🍟 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,9g 77,6g 25,9g	Arroz blanco con tomate o Espárragos blancos Merluza a la romana (harina y huevo) 🐟 Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta/ Yogur 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,8g 72,4g 25,9g	Crema de guisantes (puero, cebolla, patata, nata y guisantes) 🥕 Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y zanahoria) 🍖 Patatas fritas 🍟 Fruta/ Yogur 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 31,7g 75,4g 24,4g	Lentejas a la hortelana (patata, zanahoria, harina, ajo, pimiento y cebolla) 🥕 Tortilla española (patata, huevo y cebolla) 🍳 Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 35,2g 80,2g 27,5g	Espaguetis napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate) 🍝 o Ensalada mixta Palometa en salsa verde (harina, cebolla, perejil y ajo) 🌿 Salteado de verduras 🥕 Yogur 🍏 /Fruta Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 31,1g 78,8g 24,8g	Ensaladilla rusa 🥕 Costillas asadas a la coca-cola 🍖 Champiñón al ajillo 🍄 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,9g 77,6g 25,9g	Pimientos rellenos de marisco 🍷 Solomillo de cerdo con salsa de quesos 🍖 Patatas fritas 🍟 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,8g 72,4g 25,9g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de patata, lechuga, tomate, aceitunas, huevo, atún y zanahoria 🥕 Bacalao con tomate al horno 🐟 Salteado de verdura 🥕 Natillas 🍰 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 697 30,4 g 78,1 g 23,5 g	Menestra de verduras con jamón 🍖 Huevos duros con tomate 🍳 Patatas fritas 🍟 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 711 31,7 g 79,6 g 24,6 g	Ravolis rellenos de carne a la carbonara 🍖 Filete de atún empanado 🐟 Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas 🥕 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 732 34,5 g 85,3 g 25,4 g	Arroz con tomate 🍚 Pollo al ajillo 🍗 Patatas fritas 🍟 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 g 77,2 g 22,4 g	Fajitas de jamón y queso 🍖 y atún, pimiento y mahonesa 🍷 Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas 🥕 Batido 🍷 Refresco 🍷 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 32,9 g 75,5g 25,8 g	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate 🍖 Patatas fritas 🍟 Yogur 🍏 Batido leche 🍷 Refresco 🍷 Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 g 78,4 g 26,8 g	Sopa de estrellas 🍷 Cordón bleu de pavo 🍖 Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas 🥕 Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 25,9 g 78,4g 26,5 g



SOJA

MOLUSCOS



LECHE

ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO

CRUSTACEOS



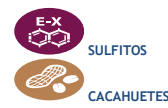
MOSTAZA

HUEVOS



SESAMO

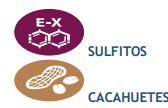
GLUTEN





















































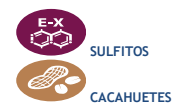
SULFITOS

CACAHUETES

LUNES Día 13	MARTES Día 14	MIÉRCOLES Día 15	JUEVES Día 16	VIERNES Día 17	SABADO Día 18	DOMINGO Día 19
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
Ensalada de garbanzos (atún, tomate, zanahoria, huevo y surimi) Pollo asado en su jugo (cebolla y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g	Coditos carbonara (pasta, nata y bacon) Menestra de verduras Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento) Salteado de verduras Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 704 Prot 30,4g HCar 78,1g Lipid 25,4g	Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa) Coliflor a la vinagreta Croquetas de jamón Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 710 Prot 34,5g HCar 80,1g Lipid 25,5g	Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, puerro, espinacas, zanahoria y patata) Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, vino, tomate, ajo y guisantes) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34,3 g HCar 72,5 g Lipid 24,9 g	Canelones gratinados (pasta, cerdo, bechamel, tomate y queso) Alcachofas con jamón Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,2 g HCar 73,1 g Lipid 25,9 g	Creps rellenos de bacon , cebolla caramelizada y salsa bechamel Guiso de ternera en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 36,2g HCar 73,6 g Lipid 25,1 g	Fideua de marisco (pasta, merluza, gamba y calamar) Carrilladas de cerdo en salsa de vino dulce Puré de patatas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 35,2 g HCar 77,3 g Lipid 26,7 g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de patata, huevo tomate pimiento asado y caballa Recomendado de lomo Salteado de setas y espárragos Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 33,5 g HCar 74,3 g Lipid 23,6	Gaspacho andaluz Albóndigas a la jardinera (Guisantes, champiñón y zanahoria) Patatas fritas Flan de huevo Pan y agua Kcal 700 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipid 25,4	Coliflor gratinada Alitas de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,5 g HCar 75,3 g Lipid 24,4	Arroz a la milanese Tortilla española con mahonesa Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34,1 HCar 77,3 g Lipid 25,1	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Batido leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Sándwich mixto (2) (jamón y queso) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Zumo de fruta y leche Refresco Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Arroz con tomate Varitas de merluza y rabas de calamar Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 20	MARTES Día 21	MIÉRCOLES Día 22	JUEVES Día 23	VIERNES Día 24	SABADO Día 25	DOMINGO Día 26
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
Ensalada de pasta (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas)  o Brócoli gratinado  Filete de caballa al horno con fritada (tomate, cebolla y pimiento)  Salteado de champiñón y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal Prot HC Lipid 702 34,0 g 73,6 25,5 g	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 92,2 g 29,4 g	Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, alcachofa, champiñón y espárragos) Filete ruso en salsa (carne de cerdo, cebolla, tomate, harina y ajo)  Patatas fritas  Fruta / Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,5 74,1 24,9 g	Arroz con verduritas (ajo, cebolla, pimiento, tomate, judías, guisantes, alcachofa y zanahoria) o Espárragos verdes plancha Merluza en salsa al horno (harina, cebolla, zanahoria y ajo)  Ensalada de lechuga, maíz tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,1 g 76,5 g 26,9 g	Ensalada de pollo (tomate, lechuga, zanahoria, huevo y salsa rosa)  Escalopines de cerdo (huevo y pan rallado)  Salteado de verduras Yogur  / Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 35,2 g 75,6g 26,7g	Revuelto de setas y gambas  Pollo en pepitoria  Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 710 32,2 g 75,5 g 23,3 g	Rollitos de espárragos y jamón gratinados  Codillo asado en su jugo  Patatas asadas Natillas  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipi 701 36,6 g 79,8 g 25,2 g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada mixta (tomate, lechuga, zanahoria, huevo, atún, aceitunas, espárragos, maíz, queso fresco)  Mini fricadelle en salsa de tomate (carne de cerdo)  Patatas fritas  Yogur  Pan y  agua Kcal Prot HCa Lipid 701 36 g 73,9 g 25,5	Arroz 3 delicias  Nuggets de pollo  y mejillones tigre  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 714 33,2 g 73,9 g 26,5 g	Coditos con tomate y chorizo (tomate y carne de cerdo)  Cazón en adobo  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Yogur  Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 705 33,4 g 73,2 g 24,1g	Guisantes con jamón y huevo duro  Pollo al ajillo Patatas fritas panadera  Yogur  Pan y  agua Kcal Prot. Hcar Lipid 700 30,2g 70,2g 22,1 g	Paninis caseros de jamón y queso  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Batido de fruta y leche  Refresco Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 g 26,8 g	Sándwich vegetal (lechuga, tomate, atún, huevo, espárragos y mahonesa)  Patatas fritas  Fruta Refresco Zumo Fruta Kcal Prot HCar Lipid 695 32,2 g 72,5 g 24,3 g	Espirales con salsa de tomate y queso  Filete de atún empanado  Ensalada de lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 g 79,8 g 25,2 g



LUNES Día 27	MARTES Día 28	MIÉRCOLES Día 29	JUEVES Día 30	VIERNES Día 31		
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		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA		
Arroz con pollo al curry (pimiento, cebolla y curry) o Coliflor a la gallega (patata aceite de oliva y pimentón) Skypper de bacalao Tacos de tomate y aceitunas aliñados Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 33,2 g Hcarb 76,5 g Lipid 26,1 g	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, harina, cebolla, pimiento y carne de cerdo) Tortilla francesa Salchichas de pollo Salsa de tomate Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 33,2 g Hcarb 76,5 g Lipid 26,1 g	Macarrones a la napolitana (Pasta, tomate, cebolla, carne de ternera) Ensaladilla rusa Cinta de lomo al ajillo Calabacín rebozado Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 31,5 g Hcarb 73,6 g Lipid 25,1 g	Ñoquis con salsa de queso Chuletas de pierna de cordero al horno Setas al ajillo Natillas Pan y agua Kcal 699 Prot 31,5 g Hcarb 73,6 g Lipid 25,1 g	Ensalada mixta (tomate, lechuga, zanahoria, huevo, atún, aceitunas, espárragos, maíz, queso fresco) Canelones gratinados (pasta, cerdo, bechamel, tomate y queso) Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 31,5 g Hcarb 73,6 g Lipid 25,1 g		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
Ensalada de judías verdes Pechuga de pollo empanada Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 30,9 g HCarb 73,4 g Lipid 24,1 g	Gaspacho andaluz Magro de cerdo en salsa Patatas fritas Pan y agua Fruta Kcal 712 Prot 26,9 g HCarb 78,4 g Lipid 26,8 g	Espárragos verdes gratinados San jacobos de jamón y queso Salteado de verduras Pan y agua Fruta Kcal 714 Prot 33,2 g HCarb 73,9 g Lipid 26,5	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Zumo de frutas Yogur Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCarb 78,4 Lipid 26,8	Paninis caseros de jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Batido de fruta y leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCarb 78,4 g Lipid 26,8 g		

