

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO Día 1	DOMINGO Día 2																
					<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>																
					Café con leche, Cola Cao, zumo Y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros																
					<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>																
					<p><b>Ensalada de pasta de colores</b> (pasta, tomate, piña, queso, zanahoria, huevo, y atún) 🍷🍷</p> <p><b>Filete de abadejo gratinado</b> (bechamel, brócoli y queso) 🍷🍷</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Helado</b> 🍷🍷</p> <p><b>Pan</b> 🍷 y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>702</td> <td>30,2</td> <td>77,9 g</td> <td>24,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	30,2	77,9 g	24,6 g	<p><b>Arroz negro de gambas y calamar</b> (pimiento, cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y tinta) 🍷🍷🍷🍷</p> <p><b>Solomillo de cerdo en salsa</b> 🍷</p> <p><b>Puré de patata</b> 🍷</p> <p><b>Flan de huevo</b> 🍷🍷</p> <p><b>Pan</b> 🍷 y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kca</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>706</td> <td>34,4 g</td> <td>76,4g</td> <td>22,6 g</td> </tr> </table>	Kca	Prot	HCar	Lipid	706	34,4 g	76,4g	22,6 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																			
702	30,2	77,9 g	24,6 g																			
Kca	Prot	HCar	Lipid																			
706	34,4 g	76,4g	22,6 g																			
					<b>CENA</b>	<b>CENA</b>																
					<p><b>Fajitas de jamón y queso</b> 🍷🍷 y pollo con verduras 🍷</p> <p><b>Ensalada</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Yogur</b> 🍷</p> <p><b>Zumo de frutas y leche</b> 🍷</p> <p><b>Refresco</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HC</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>31,8</td> <td>73,1</td> <td>22,1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipid	703	31,8	73,1	22,1	<p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Cordón bleu de pavo</b> (pavo, queso, pan rallado) 🍷🍷</p> <p><b>Ensalada</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan</b> 🍷 y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HC</td> <td>Lipi</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>31.2</td> <td>75</td> <td>25,3</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipi	700	31.2	75	25,3
Kcal	Prot	HC	Lipid																			
703	31,8	73,1	22,1																			
Kcal	Prot	HC	Lipi																			
700	31.2	75	25,3																			



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 3	MARTES Día 4	MIÉRCOLES Día 5	JUEVES Día 6	VIERNES Día 7	SABADO Día 8	DOMINGO Día 9
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Guisantes salteados con jamón y huevo Pollo asado en su jugo (cebolla y vino) Patatas fritas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 Lipid 29,4 g	Ensalada de arroz (tomate, atún, aceituna, zanahoria, huevo y surimi) Menestra de verduras Filete de caballa con fritada (tomate, cebolla y pimiento) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33,8g HCar 72,4g Lipid 25,9g	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 Lipid 29,4 g	Crema de coliflor (puerro, patatas y coliflor) Filetitos de ternera asada en salsa (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino) Champiñón al ajillo Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 33,9g HCar 77,6g Lipid 25,9g	Espirales a la carbonara (pasta, carne de cerdo y nata) Espárragos verdes plancha Filete de merluza a la romana (huevo y harina) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 705 Prot 31,1g HCar 78,8g Lipid 23,8g	Coctel de marisco (langostino, surimi, lechuga, piña y mahonesa) Mini cachopo relleno de pimiento piquillo y queso de cabra Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g	Huevos rellenos de atún (mahonesa, atún y tomate) Brochetas de pollo (carne de pollo, pimentón y orégano) Calabacín rebozado Helado Pan y agua Kcal 700 Prot 33,8g HCar 72,4g Lipid 25,9g
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de patata (atún, zanahoria, surimi, aceitunas y tomate) Huevos duros con tomate Patatas fritas Natillas Pan y agua Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 g Lipid 23,5	Brócoli salteado con bacon Filetes rusos en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla y ajo) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 g HCar 79,6 g Lipid 24,6 g	Arroz a la milanesa Alitas de pollo al horno Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 732 Prot 34,5 g HCar 85,3 g Lipid 25,4 g	Raviolis rellenos de carne con salsa de tomate Boquerones a la andaluza (harina) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 g HCar 77,2 g Lipid 22,4	Paninis de bacon y barbacoa Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido Refresco Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 32,9 g HCar 75,5g Lipi 25,8	Sándwich mixto (jamón y queso, y margarina) Patatas fritas Fruta Batido Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8 g	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca empanada Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 25,9 g HCar 78,4g Lipid 26,5 g



LUNES Día 10	MARTES Día 11	MIÉRCOLES Día 12	JUEVES Día 13	VIERNES Día 14	SABADO Día 15	DOMINGO Día 16
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Puré de verduras (judía verde, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata)  Pechuga de pollo a la plancha  Patatas fritas  Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 700 Prot 33,8g HC 72,4 Lipid 25,9g	Espaguetis a la napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera) o Ensalada de pimientos  Filete de abadejo en salsa (ajo, harina, cebolla y zanahoria) Salteado de verduras  Fruta Pan y agua Kcal 710 Prot 35,8 g HCar 76,8 g Lipid 25,5g	Ensalada de lentejas (huevo, zanahoria, maíz, aceitunas y atún)  Varitas de merluza y croquetas de jamón  Ensalada de tomate y queso  Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 31,7g HCar 75,4g Lipid 24,4g	Canelones gratinados ( carne de cerdo, pasta, leche, harina, queso y margarina) o Verduras asadas Boquerones a la andaluza (harina)  Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria  Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 34,9g HCar 73,5g Lipid 25,1g	Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimiento, tomate y carne de cerdo) o Salteado de setas, gambas y espárragos Tortilla francesa  Taqitos de tomate aliñados  Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 705 Prot 31,1g HCar 78,8g Lipid 23,8g	Ensalada Cesar  Pollo al chilindrón  Patatas fritas  Natillas Pan y agua Kca Prot HCar Lipid 704 30,4 78,1g 25,4g	Fideua de verduras (alcachofas, judías verdes, zanahoria y guisantes)  Carrilladas de cerdo en salsa de vino dulce  Puré de patatas  Fruta Pan y agua Kca Prot HC Lipid 693 36,1g 73,1 25,2g
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Gaspacho andaluz tomate, pepino, pimiento, ajo, pan, aceite oliva y vinagre)  Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, ajo harina, pimiento y zanahoria)  Patatas fritas  Yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 85,3 g Lipid 25,4	Arroz con tomate y atún  Salchichas frescas al vino  Patatas fritas  Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Fusilli con salsa carbonara  Filete de tilapia en salsa verde  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 85,3 g Lipid 25,4	Judías verdes con jamón  Carcamusas a la toledana  Patatas panadera  Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 85,3 g Lipid 25,4	Pizza de quesos (harina, queso y tomate)  Patatas fritas  Yogur  Batido leche Refresco Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Hamburguesa de pollo (pan, cebolla, lechuga, queso y tomate)  Patatas fritas  Fruta Zumo de fruta y leche Refresco Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 85,3 27,6	Ensalada de arroz  Filete de bacalao empanado  Salteado de verduras  Fruta Pan y agua Kcal Prot HC Lipid 703 25,9 78,4 26,5



LUNES Día 17	MARTES Día 18	MIÉRCOLES Día 19	JUEVES Día 20	VIERNES Día 21	SABADO Día 22	DOMINGO Día 23
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Sopa de cocido (pasta)   Cocido completo (patata, Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria, morcilla...)  Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria  Fruta/ Yogur  Pan  y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HC 92,2 Lipid 29,4	Ensalada de patata (tomate, atún, zanahoria, huevo y aceituna)   Escalope de pollo (huevo y pan)   Salteado de verduras  Fruta Pan  y agua Kcal 693 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g	Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro   Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimiento, ajo y zanahoria)   Patatas fritas   Fruta/ Yogur  Pan  y agua Kcal 695 Prot 37,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g	Arroz tres delicias (huevo zanahoria, york guisantes y gamba)   Ensaladilla rusa  Filete de merluza en salsa verde al horno (harina, cebolla, ajo y perejil)   Patatas al vapor  Fruta Pan  y agua Kcal 699 Prot 36,1g HCar 74,1g Lipid 25,2g	Coditos con tomate y bacon (pasta, carne cerdo y tomate)   Espárragos blancos San jacobos (carne de cerdo, queso y pan)   Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria  Melocotón en almíbar Pan  y agua Kcal 708 Prot 36,1g HCar 75,1g Lipid 26,8g	Huevos rotos con gulas y gambas   Filetes de jamón asado en salsa   Manzana asada  Natillas  Pan  y agua	Ensalada mixta (tomate, lechuga, atún, zanahoria, espárragos, maíz, huevo y aceitunas)   Lasaña de carne gratinada   Tarta de chocolate  Fruta  Pan  y agua
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de pasta (Huevo, atún, zanahoria y surimi)   Filete de palometa a la romana (harina y huevo)   Tacos de tomate aliñados  Yogur  Pan  y agua Kcal 702 Prot 35,4 g HC 77,3 g Lipid 25,4	Arroz a la milanesa   Tortilla de patata y calabacín   Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria  Fruta Pan  y agua Kcal 701 Prot 34,5 HCar 80,3 Lipid 25,2	Raviolis de carne en salsa de tomate   Filete de atún empanado   Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria  Fruta Pan  y agua Kcal 704 Prot 33,9 HCar 80,3 Lipid 25,2	Gazpacho andaluz (ajo, pan tomate, pepino, aceite oliva pimiento y vinagre)   Chuleta de Sajonia al horno  Patatas fritas   Fruta Pan  y agua Kcal 693 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g	Tosta de pollo y cebolla caramelizada Tosta de asadillo de pimiento y atún   Patatas fritas   Fruta  Batido Refresco Kcal 703 Prot 34,7 HCar 80,3 Lipid 25,4	Hamburguesa de ternera (pan, cebolla, lechuga, queso y tomate)   Patatas fritas   Fruta  Zumo de fruta y leche  Refresco Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 27,4	Macarrones en salsa de queso   Mini empanadillas  Mini flamenquines  Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria  Fruta Pan  y agua Kcal 708 Pro 34,5 HCar 80,3 Lipid 26,8



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

LUNES Día 24	MARTES Día 25	MIÉRCOLES Día 26	JUEVES Día 27	VIERNES Día 28	SABADO Día 29	DOMINGO Día 30
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
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
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Arroz con pollo y verduras (ajo, cebolla, tomate, judías, alcachofa, zanahoria y pollo)  Tortilla francesa  Salsa de tomate  Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 704 Prot 30,4 HCar 78,1g Lipid 25,4g	Macarrones con tomate y chorizo (pasta, carne cerdo y tomate) Espárragos blancos Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 36,1g HCar 73,1g Lipid 25,2g	Lentejas a la hortelana (cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas) Nuggets de pollo y varitas de merluza Tacos de tomate (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta Pan y agua Kcal 710 Prot 31,4 HCar 78,1g Lipid 27,4g	Puré de calabaza (calabaza, zanahoria y patata) Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino) Patatas fritas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 693 Prot 36,1g HCar 70,1g Lipid 25,2g	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (patata, Garbanzos, ternera, pollo zanahoria, morcilla...) Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HC 92,2 Lipid 29,4 g	Espaguetis a la marinera Costillas de cerdo asadas Patatas rizadas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 703 Prot 36,1g HCar 73,1 Lipid 26,2g	Rollitos de espárragos gratinados Pinchos morunos a la plancha Graten de patata Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 36,1g HCar 80,1g Lipid 27,2g
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Ensalada de patata (Huevo, atún, zanahoria, tomate y surimi) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur Pan y agua Kcal 703 Prot 34,5 g HCar 75,3 g Lipid 25,4	Gazpacho andaluz (tomate, pepino, pimiento, ajo, pan, aceite oliva y vinagre) Magro de cerdo en salsa con guisantes y zanahoria Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 33,4 HCar 74,1 Lipid 25,4	Menestra de verduras salteadas con jamón Chuletas de aguja a la plancha Patatas panadera Fruta Pan y agua Kcal 694 Prot 34,8 HCar 75,3 Lipid 26,1	Arroz blanco con tomate Bacalao a la vizcaína Patatas al vapor Copa de chocolate y nata Pan y agua Kcal 700 Prot 34,8 HCar 78,3 Lipid 25,7	Pizza de jamón y queso Patatas fritas Zumo de leche y frutas Fruta Refresco Kcal 702 Prot 32,8 HCar 78,3 Lipid 25,7	Fajita de atún, pimiento y mahonesa Fajita de pollo con verduras Ensalada de lechuga, maíz, tomate, aceituna y zanahoria Helado Refresco Kcal 710 Prot 33,9 HCar 76,3 Lipid 26,8	Arroz 3 delicias Alitas de pollo a la barbacoa Ensalada de tomate y queso fresco Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,8 HCar 76,4 Lipi 25,7

