

LUNES	MARTES Día 1	MIÉRCOLES Día 2	JUEVES Día 3	VIERNES Día 4	SABADO Día 5	DOMINGO Día 6
	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
	<p>Crema de coliflor (coliflor, patata, puerro y crema de leche)</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas (Cebolla, tomillo, romero y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 712 Prot 33,4 HCar 77,3 Lipid 25,9</p>	<p>Sopa de fideos (pasta)</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla,</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 690 Prot 28,7 HCar 74,4 Lipid 20,4</p>	<p>Arroz a la milanesa (ajo, cebolla, tomate, guisantes y jamón) o Espárragos verdes</p> <p>Mero al horno en salsa (harina, cebolla y perejil)</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 708 Prot 32,8 HCar 79,1 Lipid 29,4</p>	<p>Lentejas caseras (harina, zanahoria, patata, cebolla pimiento, ajo)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>	<p>Huevos rellenos de atún (mahonesa, tomate frito y atún)</p> <p>Guiso de venado en salsa (carne de venado, tomate, ajo, cebolla, tomillo, vino y zanahoria)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kca 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8</p>	<p>Patatas asadas con carne gratinadas</p> <p>Conejo al ajillo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Flan de huevo</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2</p>
	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	<p>Raviolis de carne con salsa de tomate</p> <p>Filete de atún empanado</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 711 Prot 31,7 HC 79,6 Lip 24,6</p>	<p>Ensalada de arroz</p> <p>Alitas de pollo marinadas al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 732 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4</p>	<p>Lacitos con verduritas</p> <p>Cinta de lomo de cerdo empanada</p> <p>Tacos de tomate aliñados</p> <p>Flan de vainilla</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4</p>	<p>Paninis de jamón y queso</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna</p> <p>Flan</p> <p>Refresco</p> <p>Zumo</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 703 Pro 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1</p>	<p>Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Batido leche</p> <p>Refresco</p> <p>Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2</p>	<p>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Cordón bleu de pavo</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5</p>



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 7	MARTES Día 8	MIÉRCOLES Día 9	JUEVES Día 10	VIERNES Día 11	SABADO Día 12	DOMINGO Día 13
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 pintas con arroz (Zanahoria, arroz, harina, patata, cebolla y pimiento) Nuggets de pollo y calamares a la romana Taquitos de tomate aliñados Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 33,2 HCar 77,9 Lipid 25,2	Fusilli napolitana (pasta, tomate, albahaca, cebolla y orégano) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 33,4 HCar 77,3 Lipid 25,9	Menestra de verduras (judía verde, guisante, zanahoria, alcachofa, champiñón y espárrago) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo pimiento y tomate) Patatas fritas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 690 Prot 28,7 HCar 74,4 Lipid 20,4	Arroz al horno con verduras Verduras asadas Boquerones a la andaluza Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 32,8 HCar 79,1 Lipid 29,4	Guiso de garbanzos con calamares Filetitos de pavo asado en salsa de zanahoria Salteado de setas Fruta/ Yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y queso) Mini cachopo relleno de jamón y queso Patatas panadera Natillas Pan y agua Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Pimientos rellenos de carrillada al vino tinto Costillas asadas a la Coca-Cola Puré de patata Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Espinacas a la crema (bechamel y queso) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Arroz 3 delicias Cordon bleu de pavo (carne de pavo, queso, pan rallado) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 711 Prot 31,7 HC 79,6 Lip 24,6	Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, judía verde y huevo) Pollo en salsa de tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 732 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Ensalada de pasta Cinta de lomo adobada al horno Salteado de verduras Flan de vainilla Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Pizza de atún Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Flan de vainilla Refresco Zumo Fruta Kcal 703 Pro 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1	Sándwich vegetal (lechuga, tomate, espárragos, huevo y mahonesa) Patatas fritas Yogur Batido leche Refresco Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2	Macarrones con tomate y picadillo de salchichas Bacalao rebozado Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 14	MARTES Día 15	MIÉRCOLES Día 16	JUEVES Día 17	VIERNES Día 18	SABADO Día 19	DOMINGO Día 20
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 riojana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, carne de cerdo y cebolla) Tortilla francesa con atún Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Crema de calabaza, zanahoria y patata Tacos de pollo al ajillo (ajo y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur Pan y agua	Arroz 5 delicias Coliflor gratinada Escalopines de cerdo (huevo y pan rallado) Salteado de setas Fruta Pan y agua	Plumas con salsa de queso (pasta, nata, leche y quesos) Hervido de acelgas con patata Palometa en salsa (cebolla, harina, pimiento, ajo) Champiñón al ajillo Fruta/yogur Pan y agua	Espárragos blancos a la plancha con salsa de anchoas Solomillo de cerdo plancha con salsa de ciruelas Salteado de setas Fruta Pan y agua	Ensaladilla rusa (patata, atún, aceitunas, zanahoria y mahonesa) Filete de abadejo gratinado Salteado de espárragos Copa de chocolate Pan y agua
Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 698 Prot 32,9g HCa 73,9 Lipid 24,8g	Kcal 708 Prot 31,9g HCar 73,6g Lipid 26,8g	Kcal 695 Prot 30,7g HCar 72,9g Lipid 20,4g	HCar 709 Lipid 33,6g HCar 5,5g Lipid 28,2g	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 698 Prot 32,9g HCar 73,9g Lipid 24,8g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras con jamón Albóndigas en salsa de tomate Patatas Yogur Pan y agua	Ensalada de pasta Filetes de merluza a la romana Pisto manchego Fruta Pan y agua	Crema de champiñón con picatostes Jamoncitos de pollo asados Patatas Fruta Pan y agua	Sopa de pescado Tortilla española con calabacín Tacos de tomate aliñados Natillas Pan y agua	Pizza de quesos Patatas Fruta Batido Refresco Fruta	Fajitas rellenas de: Pollo y verduras y atún con pimiento y mahonesa Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Zumo de frutas y leche Refresco	Sopa de picadillo Tortilla francesa con salchichas Patatas Fruta Pan y agua
Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HC 85,3 Lipi 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Kcal 703 Pro 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1	Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2	Kcal 703 Prot 25,9 HC 78, Lipi 26,5



LUNES Día 21	MARTES Día 22	MIÉRCOLES Día 23	JUEVES Día 24	VIERNES Día 25	SABADO Día 26	DOMINGO Día 27
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 (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimienta, cebolla y almeja)	Tallarines a la carbonara (pasta, nata, leche y carne de cerdo)	Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, ajo, tomate frito, gamba, mejillón, calamar y pescado)	Velouté de guisantes (guisante, puerro, patata y calabacín)	Arroz caldoso con costillas (cebolla, ajo, zanahoria, tomate frito, pimienta y carne de cerdo)	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y queso)	Revuelto de setas, gulas y gambas
Tortilla española (huevo, patata y cebolla)	Bacalao a la vizcaína (harina, pimienta, cebolla y tomate frito)	Lombarda con pasas y piñones Pechuga de pollo en salsa setas (harina, ajo, cebolla y setas)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, ajo pimienta y tomate)	Espárragos verdes plancha	Canelones de carne gratinados	Pollo con salsa teriyaki
Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas al vapor	Salteado de verduras	Patatas fritas	Merluza a la romana (harina y huevo)	Fruta	Patatas fritas
Fruta/yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua	Tarta Pan y agua	Pan y agua
Kcal 705 Prot 32,9g HCar 77,6g Lipid 24,9g	Kcal 700 Prot 34,6g HCar 79,9g Lipid 25,2g	Kcal 700 Prot 38,4g HCar 75,2g Lipid 24,5g	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 703 Prot 31,4g HCar 77,2g Lipid 25,2g	Kcal 699 Prot 32,2 HCar 73,5 Lipid 23,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipi 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Macarrones gratinados (pasta, tomate frito y queso)	Arroz con salsa de tomate	Coliflor a la gallega (patata, aceite oliva y pimentón)	Ensalada de patata (atún, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)	Hamburguesa de pollo con queso, lechuga, tomate y cebolla	Sándwich mixto (2) (pan de molde, margarina, jamón york y queso)	Sopa de picadillo
Palometa en salsa verde	Salchichas frescas al vino (carne de cerdo y vino)	Cinta de lomo empanada (carne cerdo, harina y huevo)	Alitas adobadas al horno	Patatas fritas	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Filete de atún empanado
Patatas al vapor	Patatas fritas	Calabacín rebozado	Pisto (tomate, calabacín, cebolla y pimienta)	Yogur	Fruta	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Yogur Pan y agua	Natillas Pan y agua	Fruta	Batido de fruta y leche	Melocotón en almíbar
Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCa 73,9 Lipid 26,5	Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Kcal 700 Prot. 30,2 Hcar 70,2 Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 695 Prot 32,2 HCar 72,5 Lipid 2023	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 28	MARTES Día 29	MIÉRCOLES Día 30	JUEVES Día 31			
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			
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA			
Guiso de patatas con ternera y verduras (harina zanahoria, alcachofa, judías, ajo, pimiento y cebolla)  o Menestra de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta  Pan  y agua	Lentejas riojana (harina, ajo zanahoria, patata, pimiento, carne de cerdo y cebolla)  Skipper de bacalao (harina y leche)   Salteado de champiñón y zanahoria Fruta/yogur  Pan  y agua	Espaguetis nero con gambas (pasta, tinta de sepia, ajo, gamba y caldo de pescado)    o Brócoli al gratén (harina, margarina y leche)   Escalope de contra muslo de pollo (huevo y pan rallado)   Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur  Pan  y agua	Arroz con salsa de tomate o salteado de setas, gambas y espárragos  Filete de abadejo al vino blanco (harina, cebolla, ajo, vino, margarina y perejil)      Patatas al ajo-perejil Fruta Pan  y agua			
CENA	CENA	CENA	CENA			
Arroz a la milanesa  Tortilla francesa con jamón  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Vogur  Pan y  agua	Tortelinis de carne con salsa de queso    Croquetas de jamón   y Nuggets de pollo  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Pan y  agua	Verduras asadas Chuletas de aguja a la plancha Patatas fritas  Fruta Pan y  agua	Pizza de jamón y queso   Patatas  Batido  Fruta Refresco			

