



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
2					3					4					5					6									
Alubias blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, tomate frito, zanahoria, patata y almeja)					Arroz tres delicias (jamón, guisantes, huevo, gamba y zanahoria)					Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, puerro y cebolla)					Espaguetis a la boloñesa (pasta, tomate frito, cebolla y carne de ternera)														
Escalope de cinta de lomo fresca (huevo, pan rallado y carne de cerdo)					Brócoli gratinado aliñado					Tortilla española (Huevo y patata)					Acelgas con patata y jamón														
Salteado de champiñón y zanahoria cubo					Merluza a la romana (harina y huevo)					Tacos de tomate aliñados					Filete de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, vino y perejil)														
Fruta/Postre de soja Pan y agua					Fruta Pan y agua					Fruta/Postre de soja Pan y agua					Fruta/Postre de soja Pan integral y agua														
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g		700	32,2g	75,2 g	25,7g		770	35,8 g	95,1 g	29,4 g		703	31,9 g	80,2 g	25,6 g											
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
698	36,8 g	72,9 g	23,4 g												694	32,7 g	71,1 g	22,2 g											
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
9					10					11					12					13									
Espirales con salsa napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)					Guisantes salteados con jamón y huevo duro					Crema de coliflor (patata, coliflor y puerro)					Arroz caldoso de marisco (ajo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate frito, calamares, cazón, mejillones, gamba y cigala)					Sopa de cocido (pasta)									
Verduras asadas (calabacín, berenjena, patatas, pimiento)															Menestra de verduras														
Filete de mero al horno en salsa blanca (harina, ajo, cebolla y caldo de verduras)					Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y laurel)					Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, zanahoria, cebolla guisante, harina, ajo, vino y tomate frito)					Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)					Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo									
Salteado de verduras					Patatas panadera					Patatas fritas					Salteado campestre de verduras					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas									
Fruta/Postre de soja Pan y agua					Fruta / Gelatina sin azúcar Pan y agua					Fruta/Postre de soja Pan y agua					Fruta Pan integral y agua					Fruta Pan y agua									
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g		700	32,2g	75,2 g	25,7g		699	34,0 g	78,3g	25,8 g		703	31,9 g	80,2 g	25,6 g		770	35,8 g	95,1 g	29,4 g						
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
					690	35,6 g	71,2 g	23,1 g							694	32,7 g	71,1 g	22,2 g											
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
16					17					18					19					20									
Lentejas a la riojana (harina, ajo, zanahoria, tomate, patata, carne de cerdo, pimiento, cebolla)					Langostinos					Sopa de cocido (pasta)					Puré de verduras naturales (judías verdes, zanahoria, patata, calabaza, calabacín y acelaa)					Macarrones con salsa de tomate (pasta, tomate)									
Boquerones a la andaluza					Varitas de merluza y nugget de pollo (harina)					Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...					Tortilla francesa con jamón					Filete de pollo a la plancha									
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Filetes de ternera en salsa de vino dulce (harina, cebolla, zanahoria, ajo, Pedro Ximénez)					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Patatas fritas					Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria									
Postre de soja Pan y agua					Postre de soja mazapán Pan y agua					Fruta/Postre de soja Pan y agua					Fruta Pan integral y agua					Melocotón en almibar Pan y agua									
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
701	34,8g	76,1 g	25,8 g		720	34,0g	76,3 g	27,3 g		770	35,8 g	95,1 g	29,4 g		700	33,2g	75,2 g	26,4g		701	34,1 g	73,2G	25,8 g						
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES