

LUNES 4					MARTES 5					MIÉRCOLES 6					JUEVES 7					VIERNES 8									
Judías verdes salteadas con huevo duro					Tallarines a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)					Sopa de cocido (pasta sin gluten)					Arroz al horno con castillas (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento y carne de cerdo)					Lentejas a la riojana (harina sin gluten, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)									
Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y laurel)					Espárragos blancos con salsa de anchoas y mostaza					Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo					Acelgas con patata y jamón					Filetes de merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)					Tortilla española (Huevo y patata)				
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Bacalao a la portuguesa (harina sin gluten, pimiento, cebolla, vino blanco y pimentón)					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Ensalada de Lechuga, maíz, zanahoria y espárragos					Tacos de tomate y queso fresco aliñados									
Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua					Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua									
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid									
692 37,1 g 72,1 g 23,4 g					702 36,8 g 78,6 g 25,1 g					770 35,8 g 95,1 g 29,4 g					701 34,9 g 75,2 g 25,1 g					701 34,4 g 77,3 g 25,1 g									
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid									
685 32,5 g 75,4 g 22,9 g					685 32,5 g 75,4 g 22,9 g					689 36,0 g 73,1 g 22,3 g					689 36,0 g 73,1 g 22,3 g														
LUNES 11					MARTES 12					MIÉRCOLES 13					JUEVES 14					VIERNES 15									
Marmitaco de atún (harina sin gluten, patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, tomate y atún)					Fusilli a la napolitana (pasta sin gluten, cebolla, tomate, albahaca y oregano)					Crema de legumbres (zanahoria, calabaza, patata, puerro, lenteja y garbanzo)					Fideos a la cazuela con verduras (pasta sin gluten, caldo de verduras, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, guisantes y alcachofa)														
Brócoli salteado con patata y jamón					Salteado de alcachofas, champiñón y espárragos					Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, ajo, harina sin gluten, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)					Verduras asadas (calabacín, patata, pimiento, cebolla, brocoli y champiñón)														
Nuggets de pollo (harina sin gluten) y Croquetas de jamón (harina sin gluten)					Mero al horno en salsa blanca (harina sin gluten, cebolla, ajo, aceite de oliva, leche y caldo de pescado)					Patatas fritas					Merluza la andaluza (harina sin gluten)														
Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y oregano)					Patatitas al vapor					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas																			
Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua					Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua														
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 32,2 g 75,2 g 25,7 g					699 34,0 g 78,3 g 25,8 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														
690 35,6 g 71,2 g 23,1 g					690 35,6 g 71,2 g 23,1 g					694 32,7 g 71,1 g 22,2 g					694 32,7 g 71,1 g 22,2 g														
LUNES 18					MARTES 19					MIÉRCOLES 20					JUEVES 21					VIERNES 22									
Fabada asturiana (harina sin gluten, ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, patata y carne de cerdo)					Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, tortilla y carne de cerdo)					Sopa de cocido (pasta sin gluten)					Macarrones con salsa de tomate gratinados (pasta sin gluten, tomate frito y queso)					Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisante, col de bruselas, champiñón, alcachofa y espárrago)									
Escalope de pechuga de pollo natural (huevo y pan rallado sin gluten)					Asadillo de pimientos rojos con huevo duro					Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...					Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón)														
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Merluza a la andaluza (harina sin gluten)					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Palometa guisada en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil)														
Fruta Pan sin gluten y agua					Fruta/gelatina sin azucar Pan sin gluten y agua					Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua														
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid										Kcal Prot HCar Lipid				
701 34,8 g 76,1 g 25,8 g					705 34,0 g 76,3 g 25,3 g					770 35,8 g 95,1 g 29,4 g					700 33,2 g 75,2 g 26,4 g										701 34,1 g 73,2 g 25,8 g				
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid									
698 34,6 g 72,9 g 23,9 g					698 34,6 g 72,9 g 23,9 g					694 35,4 g 72,1 g 23,5 g					694 35,4 g 72,1 g 23,5 g														
LUNES 25					MARTES 26					MIÉRCOLES 27					JUEVES 28					VIERNES 29									
Lentejas caseras (harina sin gluten, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo)					Canelones de carne gratinados (pasta, carne de cerdo, harina sin gluten, leche, tomate frito, margarina y queso)					Sopa de marisco con estrellitas (pasta sin gluten, cebolla, tomate, ajo, cigala, gamba, mejillón, almeja, calamar y pescado)					Guisantes salteados con jamón (pasta sin gluten, zanahoria, queso y carne de cerdo)					Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, zanahoria, queso y carne de cerdo)									
Tortilla francesa con atún (huevo y atún)					Verduras asadas					Ensalada mixta					Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina sin gluten, tomate, ajo y zanahoria)					Espárragos verdes a la plancha									
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Bacalao a la romana (harina sin gluten y huevo)					Pollo asado en su propio jugo (cebolla y vino)					Patatas fritas					Filete de caballa al horno con fritada de tomate, cebolla y pimiento									
Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua					Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua					Fruta Pan sin gluten y agua					Fruta/Petit Pan sin gluten y agua									
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid									
702 33,3 g 76,1 g 26,6 g					701 34,1 g 73,2 g 25,8 g					701 33,8 g 76,1 g 25,2 g					702 33,3 g 76,1 g 26,6 g					702 33,3 g 76,1 g 26,6 g									
Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid					Kcal Prot HCar Lipid									
690 33,7 g 72,6 g 24,5 g					690 33,7 g 72,6 g 24,5 g					689 35,5 g 73,2 g 23,3 g					687 35,4 g 72,8 g 23,6 g					687 35,4 g 72,8 g 23,6 g									

