

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES Día 1	SABADO Día 2	DOMINGO Día 3
<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 ( 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>
				Noquis con salsa de setas (patata, harina, nata, cebolla y setas) 🍷 🥄 Filete de abadejo gratinado con brécol 🍷 🥄 Tarta 🍷 🥄 🍷 🥄 Fruta 🍷 Pan 🍷 y agua	Coctel de marisco (lechuga, langostino, piña, surimi y salsa rosa) 🍷 🥄 🍷 🥄 🍷 🥄 Pollo al ajillo Patatas fritas 🍷 Flan de huevo 🍷 🥄 Pan y agua	Pimientos rellenos de carrillada 🍷 🥄 🍷 🥄 Codillo de cerdo asado (cebolla, ajo, vino, harina y zanahoria) 🍷 🥄 🍷 🥄 Puré de patata 🍷 Fruta 🍷 Pan 🍷 y agua
				Kcal Prot HCar Lipid 703 36,6gr 78,2gr 25,1 gr	Kcal Prot HCar Lipid 680 32,2g 69,5 g 20,3 g	Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 g 79,8 g 25,2 g
	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
				Burritos de chile con pollo (harina, tomate, frijoles, chili carne de pollo y especias) 🍷 🥄 Patatas fritas 🍷 Batido 🍷 Refresco Fruta	Sándwich cubano (2) (pan, carne de cerdo, queso y huevo) 🍷 🥄 🍷 🥄 Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Yogur 🍷 Zumo de frutas y leche 🍷 Refresco	Arroz blanco con tomate San Jacobo de jamón y queso (pan, carne de cerdo, queso y huevo) 🍷 🥄 🍷 🥄 Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan 🍷 y agua
				Kcal Prot HCar Lipid 702 35,1 79,2 24,2	Kcal Pro HCar Lipid 711 27,1 80,4 27,5	Kca Prot HCar Lipid 700 31,2 75,4 27,1



LUNES Día 4	MARTES Día 5	MIÉRCOLES Día 6	JUEVES Día 7	VIERNES Día 8	SABADO Día 9	DOMINGO Día 10
<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>
Judías verdes salteadas con huevo duro  Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y laurel)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas  Fruta /Yogur Pan y agua	Tallarines carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)  Espárragos verdes plancha  Bacalao a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla, vino blanco y pimentón)  Patatas panadera  Fruta Pan y agua	Sopa de fideos (pasta)  Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, tocino y chorizo  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas  Fruta /Yogur Pan y agua	Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, tomate, carne de cerdo, zanahoria, pimiento)  Acelgas con jamón y patata Merluza a la romana (harina y huevo)  Ensalada de Lechuga, maíz, zanahoria y espárragos  Fruta /Yogur Pan integral y agua	Lentejas a la riojana (Zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo y cebolla)  Tortilla española (Huevo y patata)  Tacos de tomate y queso fresco aliñados  Fruta Pan y agua	Calabacines rellenos de bacon y queso (leche, carne cerdo, mantequilla, harina y queso)  Secreto a la plancha (carne de cerdo)  Patatas asadas  Fruta Pan y agua	Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, zanahoria, huevo espárragos, queso y nueces)  Migas manchegas con huevo frito (pan, aceite de oliva, ajo, huevo, pimiento, carne de cerdo y pimentón)  Copa de chocolate y nata  Pan y agua
Kcal 712 Prot 36,1gr HCar 80,1 g Lipid 25,4	Kcal 705 Prot 39,2 gr HCar 76,8 gr Lipid 26,9 gr	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1 gr Lipid 29,4	Kcal 700 Prot 34,8 HCar 75,4 gr Lipid 25,7 gr	Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4	Kca 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Sopa de pescado con estrellitas  Albóndigas a la jardinera (harina, ajo, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria)  Patatas fritas  Natillas /Fruta  Pan y agua	Verduras asadas y gratinadas  Chuleta de Sajonia (carne de cerdo)  Patatas fritas  Yogur  Pan y agua	Macarrones con tomate y chorizo (tomate frito y carne de cerdo)  Filete de atún empanado (pan rallado)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta  Pan y agua	Crema de calabaza (cal  Filetes de pavo asado en salsa  Patatas fritas  Fruta  Pan y agua	Pizza de jamón y queso  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Yogur  Zumo de frutas y leche Fruta Refresco	Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga, queso y tomate  Patatas fritas  Yogur  Batido leche Refresco	Espirales con tomate y picadillo de salchichas  Cordón bleu (carne de pavo, queso y pan rallado)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta  Pan y agua
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 710 Prot 25,9 HCar 77,1 Lipid 27,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 11	MARTES Día 12	MIÉRCOLES Día 13	JUEVES Día 14	VIERNES Día 15	SABADO Día 16	DOMINGO Día 17
<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>
Marmítico de atún (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento, tomate y atún) o Brócoli salteado con patata y jamón  Nuggets de pollo y Croquetas de jamón  Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta /Yogur Pan y agua	Fusilli a la napolitana (pasta, cebolla, tomate, albahaca y orégano) o Salteado de alcachofas, champiñón y espárragos  Mero al horno en salsa blanca (harina, cebolla, ajo, aceite de oliva, leche y caldo de pescado) Patatitas al vapor  Fruta Pan y agua	Crema de legumbres con picatostes (zanahoria, calabaza, patata, puerro, lenteja y garbanzo)  Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, ajo, harina, cebolla, tomate, guisantes y zanahoria) Patatas fritas  Fruta /Yogur Pan y agua	Fideos a la cazuela con verdura (pasta, alcachofa, cebolla, ajo, tomate, guisante zanahoria y caldo de verdura) o Verduras asadas (brócoli, calabacín, patata, cebolla pimiento y champiñón) Boquerones a la andaluza (harina)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua	Sopa de fideos (pasta)  Cocido completo: garbanzo patata, ternera, pollo, tocino, morcilla, y chorizo)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Ensalada de pimientos asados (tomate, atún, huevo aceitunas negras y cebolla)  Venado en salsa (cebolla, ajo, tomate, orégano, tomillo y vino)  Patatas rizadas  Flan de vainilla Pan y agua	Arroz con calamares en salsa americana (calamar, tomates, cebolla, ajo, vino y harina)  Trozos de costilla de cerdo al ajillo  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua
Kcal 704 Prot 35,7gr HCar 74,9 gr Lipid 26,1g	Kcal 700 Prot 33,1 gr HCar 70,7gr Lipid 23,1 gr	Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,5 gr Lipid 25,9 gr	Kcal 701 Prot 35,3 gr HCar 75,1 gr Lipid 23,1 gr	Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HC 73,9 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Crema de champiñón con picatostes  Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)  Patatas fritas  Yogur /fruta Pan y agua	Menestra de verduras  Cinta de lomo empanada  Patatas panadera  Flan de vainilla Pan y agua	Ensalada de pasta (huevo, zanahoria, atún, surimi)  Merluza a la romana (harina y huevo) Tacos de tomate y queso aliñados Fruta Pan y agua	Arroz 5 delicias (guisantes, zanahoria, gamba, york y tortilla)  Tortilla española con calabacín Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria ,aceitunas Fruta Pan y agua	Paninis a la barbacoa  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria ,aceitunas  Refresco  Batido  Flan	Sándwich mixto (2) (pan, carne de cerdo, queso y huevo)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Yogur  Zumo de frutas y leche  Refresco	Sopa de picadillo con estrellitas  Tortilla francesa con jamón Patatas fritas  Fruta Pan y agua
Kcal 702 Prot 32,5 HCar 75,3 Lipi 25,4	Kcal 699 Prot 34,5 HC 74,5 Lipid 24,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 77,3 Lipid 25,4	Kcal 708 Prot 31,5 HCar 78,2 Lipid 22,4	Kcal 701 Prot 32,2 HCar 74,5 Lipid 25,3	Kcal 710 Prot 25,9 HCa 77,1 Lipid 27,8	Kca 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipi 26,5



LUNES Día 18	MARTES Día 19	MIÉRCOLES Día 20	JUEVES Día 21	VIERNES Día 22	SABADO Día 23	DOMINGO Día 24
<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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) 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>
Fabada asturiana (harina, ajo, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, patata y carne de cerdo)	Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, tortilla y carne de cerdo) Asadillo de pimientos rojos con huevo duro Merluza a la andaluza (harina) Champiñón al ajillo Fruta/gelatina sin azúcar Pan y agua	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo... Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur Pan y agua	Macarrones con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate frito y queso) Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Palometa guisada en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisante, col de Bruselas, champiñón, alcachofa y espárrago) Cinta de lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua	Huevos rellenos de atún y mejillones en escabeche (mahonesa, cebolla morada y pepinillos) Pollo en salsa teriyaki Patatas fritas Tarta Pan y agua	Espárragos verdes con salsa holandesa gratinados Mini cachopo relleno (carne de cerdo, queso, pan y huevo) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua
Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr	Kcal 702 Prot 34,6 gr HCar 80,1 Lipid 26,3 gr	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr	Kcal 702 Prot 35,6 gr HCar 79,6 Lipid 25,4	Kcal 710 Prot 37,1 gr HCar 79,5gr Lipid 26,9 gr	Kcal 701 Prot 31,4 HCar 77,2 Lipid 25,2	Kcal 700 Prot 33,4 HCar 76,4 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Tortellinis rellenos de carne con salsa carbonara Filetes de tilapia en salsa verde (ajo, harina, cebolla y vino) Patatas al vapor Yogur Pan y agua	Crema de calabaza con picatostes Chuletas al ajillo (carne de cerdo) Salteado de verduras Fruta Pan y agua	Ensalada de arroz (tomate, atún, huevo, zanahoria y maíz) Tortilla de patata guisada (patata, huevo, cebolla, ajo, azafrán y caldo de pollo) Fruta Pan y agua	Menestra de verduras salteada con jamón Albóndigas en salsa de tomate (carne de cerdo, ajo, cebolla, harina y tomate) Patatas fritas Natillas Pan y agua	Perritos calientes (carne de pollo y cerdo, queso y cebolla frita) Patatas fritas Fruta Batido Refresco	Burritos de pollo con verduras y chile Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Zum de frutas y leche Fruta Refresco	Espaguetis con tomate y bacon Filete de atún empanado Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua
Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCar 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 709 Prot 25,7 HCar 77,1 Lipid 26,1	Kcal 700 Prot 26,1 HCar 74,9 Lipid 23,9



LUNES Día 25	MARTES Día 26	MIÉRCOLES Día 27	JUEVES Día 28	VIERNES Día 29	SABADO Día 30	DOMINGO Día 1
<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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) 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>
Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento, cebolla y carne de cerdo) 🍲  Tortilla francesa con atún (huevo y atún) 🍳🐟  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta /Yogur 🍏🥛 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid	Canelones de carne gratinados (pasta, carne de cerdo, harina, leche, tomate frito, margarina y queso) 🍲  Skipper de bacalao 🐟🥗  Tomate en tacos aliñado  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid	Sopa de marisco (pasta, ajo, cebolla, tomate, cigala, gamba mejillón, almeja, calamar y pescado) 🍲🐟🦐🦑  Ensalada mixta 🥗🐟 Pollo asado en su propio jugo (cebolla y vino)  Salteado de verduras  Fruta /Yogur 🍏🥛 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid	Guisantes salteados con jamón  Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla, harina, tomate, ajo y zanahoria) 🍲 Patatas fritas 🍟  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid	Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, zanahoria, queso y carne de cerdo) 🍲  Espárragos verdes a la plancha Filete de caballa al horno con fritada de tomate, cebolla y pimiento 🍲 Patatas al vapor  Fruta /Petit 🍏🥛 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid	Callos con garbanzos (ajo, cebolla, pimentón y carne de cerdo)  Solomillo de cerdo en salsa de vino dulce 🍲  Patatas fritas 🍟  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua	Patata asada rellena de atún gratinada 🍲🐟  Mini brochetas de pollo con aliño andaluz  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con leche 🍲 Pan 🍞 y agua
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Verduras asadas (calabacín, pimiento, champiñón, espárragos y berenjena)  Alitas de pollo adobadas al horno  Patatas fritas 🍟  Fruta y Yogur 🍏🥛 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipi 698 36,1 70,1 25,5	Arroz blanco con salsa de curry 🍲  Recomendado de lomo 🍖  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HC Lipid 702 35,5 73,1 26,2	Macarrones con tomate y chorizo 🍲  Filete de merluza a la romana 🐟🍲  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas)  Fruta /Yogur 🍏🥛 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HC Lipid 706 36,1 73,1 24,2	Sopa de picadillo de jamón y pollo con huevo duro 🍲  Hamburguesa a la plancha (carne de ternera)  Patatas panadera 🍟  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HC Lipid 710 36,6 75,1 25,8	Paninis a la barbacoa 🍲  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria ,aceitunas  Refresco Batido 🍷  Flan 🍮 Kcal Prot HCar Lipid 701 32,2 74,5 25,3	Hamburguesa completa (carne de pollo y cerdo, cebolla, lechuga, queso, bacon y tomate) 🍲  Patatas fritas 🍟  Batido 🍷 Fruta  Refresco Kcal Prot HCar Lipid 710 25,9 77,1 27,8	Arroz con salsa de tomate  Nuggets de pollo 🍗 y rabas de calamar 🐙  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas)  Fruta 🍏 Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 23,1 78,1 27,1

