



LUNES Día 2	MARTES Día 3	MIÉRCOLES Día 4	JUEVES Día 5	VIERNES Día 6	SABADO Día 7	DOMINGO Día 8
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
Alubias blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, tomate frito, zanahoria, patatas y almeja)	Arroz tres delicias (jamón, guisantes, huevo, gamba y zanahoria) Brócoli gratinado (harina, leche, margarina y queso) Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua	Lentejas hortelanas (harina, pimiento, cebolla, ajo zanahoria, tomate y patata) Tortilla española (aceite de oliva, patata, huevo y cebolla) Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre, sal y orégano) Fruta/Yogur Pan y agua	Espaguetis a la boloñesa (pasta, tomate frito, cebolla y carne de ternera) Acelgas salteadas con patata, ajito y jamón Filete de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, vino y perejil) Patatitas al vapor Fruta/Yogur Pan y agua	Ñoquis a la carbonara (patata, harina, nata y bacon) Conejo al ajillo (ajo, aceite de oliva y vino) Ensalada de tomate y queso fresco Fruta Pan y agua	Fideua de marisco con picatostes (cebolla, zanahoria, pasta, tomate frito, gambas y calamar) Pollo asado con salsa de soja Patatas fritas Natillas Pan y agua	Huevos rotos con bacon y patata panadera Filete de abadejo gratinado con brécol Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua
Kcal 703 Prot 35.1 HCar 81.1 gr Lipid 27.2 gr	Kcal 701 Prot 35.8 HCar 78.1 gr Lipid 25.4 gr	Kcal 770 Prot 35.8 gr HCar 95.1 gr Lipid 29.4	Kcal 702 Prot 35.6 gr HCar 79.6 Lipid 25.4	Kcal 710 Prot 35.8 g HCar 76.1 g Lipid 26.4 g	Kcal 700 Prot 32.4 g HCar 73.9 Lipid 23.8	Kcal 700 Prot 32.4 HC 73.9 Lip 27
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Espaguetis nero con gambas Boquerones a la andaluza Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua	Menestra de verdura salteada con jamón Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria y guisantes) Patatas fritas Fruta Pan y agua	Ensalada de arroz (huevo, surimi, zanahoria, atún) Alitas de pollo marinadas Patatas al ajo-perejil Fruta Pan y agua	Perritos calientes (pan, carne de pollo y cerdo, queso, cebolla frita, mahonesa, ketchup y mostaza) Patatas fritas Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua	Paninis de jamón y queso (carne de cerdo, queso, tomate, orégano y pan) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, y aceitunas Refresco Zumo de frutas Fruta	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate Patatas fritas Yogur Batido leche Refresco	Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, huevo y l. verde) Cinta de lomo de cerdo adobada Patatas fritas Fruta Pan y agua
Kcal 701 Prot 34,5 HCar 75,3 Lipid 26,4	Kcal 701 Prot 34,5 HCar 75,3 Lipid 26,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCa 78,4 Lipid 26,5



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



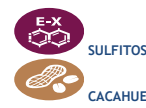
HUEVOS



SESAMO



GLUTEN














































SULFITOS



CACAHUETES



LUNES Día 9	MARTES Día 10	MIÉRCOLES Día 11	JUEVES Día 12	VIERNES Día 13	SABADO Día 14	DOMINGO Día 15
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
Espirales con salsa napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)  o Verduras asadas (calabacín, berenjena, patatas, pimiento) Filete de mero al horno en salsa blanca (harina, ajo, leche, cebolla y caldo de marisco)  Salteado de verduras Fruta/Yogur  Pan  y agua	Guisantes salteados con jamón y huevo duro  o Pollo asado en su jugo con hierbas aromáticas (cebolla, tomillo, orégano y vino)  Patatas panadera  Fruta/Gelatina sin azúcar Pan  y agua	Crema de coliflor (patata, coliflor y puerro) o Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo, zanahoria, cebolla guisante, harina, ajo, tomate frito y vino)  Patatas fritas  Fruta/Yogur  Pan  y agua	Arroz caldoso de marisco (ajo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate frito, calamar, mejillón, gamba y cigala)  o Menestra de verduras Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)  Salteado campestre de verduras Fruta Pan integral  y agua	Sopa de cocido (pasta)  o Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, y aceitunas Fruta Pan  y agua	Ensalada Cesar (Mézcum de lechugas, pollo empanado, queso, picatostes de pan y salsa Cesar) o Canelones de carne gratinados (pasta, carne de cerdo, tomate frito, bechamel y queso)  Flan de huevo  Pan  y agua	Crema de marisco con picatostes (cebolla, zanahoria, pan tostado, harina, nata, tomate y gambas)  o Mini cachopo (carne de cerdo, paté, queso, jamón serrano, pan rallado y huevo)  Tomates asados con hierbas aromáticas Fruta Pan  y agua
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Brócoli gratinado (bechamel y queso)  o Alitas de pollo a la barbacoa Patatas fritas  Natillas  Pan y  agua	Ensalada de arroz, tomate, zanahoria, surimi, atún, huevo y guisantes  o Tortilla española  Pisto manchego (cebolla, tomate, pimiento, berenjena y calabacín) Fruta Pan y  agua	Macarrones gratinados (queso y tomate)  o Merluza a la romana  Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y  agua	Crema de calabaza con picatostes o Chuletas de cerdo a la plancha (carne de cerdo y aceite de oliva) Patatas fritas  Natillas  Pan y  agua	Pizza de quesos  o Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Zumito Yogur  Fruta Refresco	Sándwich club (pan, tortilla francesa, jamón y queso)  o Patatas fritas  Fruta Batido  Refresco	Arroz blanco con tomate o Cinta de lomo de cerdo adobada a la plancha (Carne de cerdo, pimentón) Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan y  agua
Kcal Prot HCar Lipid 704 35,7 g 74,9 g 26,1 g	Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 g 78,5 g 25,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 700 33,1 g 70,7 g 23,1 g	Kcal Prot HCar Lipid 701 35,2 g 76,2 g 26,1 g	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 94,0 g 29,4 g	Kcal Prot Hc Lipi 700 30,2 70,2 22,1	Kcal Prot Hc Lipi 700 30,2 70,2 22,1
Kcal Prot HCar Lipi 701 36 70,1 25,5	Kcal Prot HC Lipid 714 33,2 73,9 26,5	Kcal Prot HC Lipid 700 33,2 73,9 26,5	Kcal Prot Hc Lipi 700 30,2 70,2 22,1	Kcal Prot Hc Lipid 700 30,2 70,2 22,1	Kcal Prot HCar Lipid 703 31,8 73,1 22,1	Kcal Prot Hc Lipi 700 30,2 70,2 22,1



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

LUNES Día 16	MARTES Día 17	MIÉRCOLES Día 18	JUEVES Día 19	VIERNES Día 20		
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		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA		
<p>Lentejas caseras (harina, ajo, pimiento, cebolla, puerro, carne de cerdo, zanahoria, tomate frito y patata)</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 715 Prot 32,6 HCar 79,6 g Lipid 27,9 g</p>	<p>Langostinos y mini empanadillas de atún (harina)</p> <p>Filetes de ternera en salsa de vino dulce (harina, cebolla, zanahoria, ajo, vino Pedro Ximénez y nata)</p> <p>Rostí de patata</p> <p>Copa de crema de chocolate y nata</p> <p>Mazapán</p> <p>Turrón</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 725 Prot 34,6 g HCar 80,9 g Lipid 28,2 g</p>	<p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 710 Prot 35,2 g HCar 72,9 g Lipid 26,4 g</p>	<p>Puré de verduras naturales (judías verdes, zanahoria, calabaza, calabacín, acelga y patata)</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 34,6 g HCar 75,9 g Lipid 25,2 g</p>	<p>Macarrones con tomate y queso</p> <p>o</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>San Jacobo de jamón y queso (carne de cerdo, queso y pan rallado)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 705 Prot 33,4 g HCar 79,1 g Lipid 27,2 g</p>		
CENA	CENA	CENA	CENA			
<p>Espaguetis a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)</p> <p>Filete de atún empanado</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 710 Prot 32,6 g HCar 78,1 g Lipid 27,9 g</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Escalope de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 725 Prot 33,2 Hcar 78,2 Lipi 25,3</p>	<p>Coctel de marisco</p> <p>Gulas al ajillo</p> <p>Muslitos de mar</p> <p>Pierna de cordero lechal asada en su jugo (vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Mousse de chocolate</p> <p>Turrón</p> <p>Mazapán</p> <p>Refresco</p> <p>Kca 714 Prot 32,6 g HCar 79,6 g Lipid 27,4 g</p>	<p>Sopa de picadillo (pasta, jamón, pollo, zanahoria, judía verde y huevo)</p> <p>Cinta de lomo de cerdo empanada</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kca 701 Prot 33,6 g HCar 76,5 g Lipid 25,4 g</p>	<p>Fajitas de maíz rellenas de pollo y verduras y de jamón york y queso</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Zumito</p> <p>Yogur</p> <p>Refresco</p> <p>Kcal 700 Prot 30,2 Hc 70,2 Lipid 22,1</p>		



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES