


LUNES Día 6	MARTES Día 7	MIÉRCOLES Día 8	JUEVES Día 9	VIERNES Día 10	SABADO Día 11	DOMINGO Día 12
 <p>FELIZ DÍA DE REYES</p>		DESAYUNO Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Cereales	DESAYUNO Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Croissants	DESAYUNO Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	DESAYUNO Café con leche, Cola Cao, zumo Y Churros	DESAYUNO Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
		COMIDA Arroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry) Lombarda salteada con manzana y pasas Tortilla francesa con jamón Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre, sal y orégano) Fruta / Yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	COMIDA Macarrones integrales a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla) Espárragos blancos Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil) Salteado de verduras Fruta Pan integral y agua Kcal 700 Prot 34,1 g HCar 78,2 g Lipid 24,5 g	COMIDA Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	COMIDA Ensaladilla rusa (patata, atún huevo, pepinillos, zanahoria y mahonesa) Ternera asada en salsa de vino dulce (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino) Saltea do de verduras Flan de vainilla Pan y agua Kcal 699 Prot 32,2 HCar 74,5 Lipid 25,3	COMIDA Calabacines gratinadas rellenas de atún Solomillo de cerdo al ajillo (ajo y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2
CENA Raviolis de carne con nata (pasta, carne de cerdo, cebolla y nata) San jacobos de jamón y queso Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 34,8 gr HCa 75,1g Lipid 24,3g	CENA Sopa de marisco (pasta, mejillones, gamba, calamares rape y almejas) Recomendado de lomo (pan rallado, carne de cerdo y queso) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 35,9g HCar 72,9g Lipid 25,4g	CENA Menestra de verduras (judías, alcachofa, zanahoria, guisantes, espárragos y champiñón) Filetes rusos en salsa de tomate (carne de cerdo, cebolla, ajo, harina tomate) Champiñón al ajillo (ajo y perejil) Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 34,8g HCar 74,1g Lipid 27,4g	CENA Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate) Patatas fritas Yogur Batido leche Refresco Kcal 709 Pr 32 HCar 75,5 Lipid 25,1	CENA Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Zumo de frutas y leche Refresco Kcal 711 Prot 27,7 HC 80,4 Lipid 27,5	CENA Sopa de picadillo Varitas de merluza y calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 31,2 HC 75,4 Lipid 27,1	



LUNES Día 13	MARTES Día 14	MIÉRCOLES Día 15	JUEVES Día 16	VIERNES Día 17	SABADO Día 18	DOMINGO Día 19
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
Menestra de verduras (Judía verde, guisantes, zanahoria, champiñón, espárragos y alcachofas) Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino) Patatas fritas Fruta / yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g	Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimienta, cebolla, tomate y carne de cerdo) Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimienta, vino blanco, cebolla y pimentón) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,2 g Lipid 27,1 g	Marmitako de atún (harina, atún, cebolla, zanahoria, ajo, tomate y patata) Ensalada de pimientos Albóndigas en salsa (carne de cerdo, tomate, harina, cebolla y ajo) Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes Fruta / Yogur Pan y agua Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4 g	Farfalle con sala de tomate y queso (pasta, tomate frito y queso) Judías verdes salteadas con jamón Filete de mero en salsa americana (Harina, cebolla, ajo, langostino, cigala y tomate) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan integral y agua Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4 g	Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimienta, tomate, zanahoria y almejas) Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva) Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal, vinagre y orégano) Fruta / yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 80,1 g Lipid 24,9 g	Ensalada completa Canelones de carne gratinados Patatas fritas Flan de huevo Pan y agua Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Huevos rotos con gulas (patata, huevo y surimi de pescado) Brochetas de pollo a la andaluza Salteado de setas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz con tomate y picadillo de salchichas Tortilla francesa Salchichas (carne de cerdo y pavo) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Natillas Pan y agua Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Judías verdes salteadas con jamón Chuletas de aguja a la plancha (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6	Macarrones con salsa de queso (pasta, nata y queso) Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Crema de calabaza con picatostes Alitas de pollo al horno Patatas rizadas Yogur Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Paninis caseros de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso) Patatas fritas Yogur Batido Refresco Fruta Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Sándwich vegetal (pan de molde, lechuga, tomate, atún, espárrago, huevo duro y mahonesa) Fruta Yogur Batido de fruta y leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	Arroz con tomate y atún Lomo adobado (Carne de cerdo y pimentón) Patatas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



SOJA

MOLUSCOS



LECHE

ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO

CRUSTACEOS



MOSTAZA

HUEVOS



SESAMO

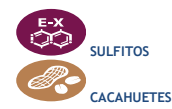
GLUTEN



SULFITOS

CACAHUETES

LUNES Día 20	MARTES Día 21	MIÉRCOLES Día 22	JUEVES Día 23	VIERNES Día 24	SABADO Día 25	DOMINGO Día 26
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
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo) Espinacas salteadas con ajo y jamón Boquerones harinados Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 697 Prot 32,6g HCar 72,4 g Lipid 23,1 g	Judías verdes salteadas con jamón Estofado de ternera (harina, cebolla, ajo, zanahoria, alcachofa y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 33,2 g HCar 73,2 g Lipid 26,2	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta / yogur Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	Noquis con salsa de setas Venado en salsa (cebolla, ajo, orégano, tomillo y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 712 Prot 35,8 g HCar 79,1 g Lipid 26,4g	Fabada asturiana (cebolla, harina, ajo, tomate zanahoria, patata y carne de cerdo) Tortilla española con calabacín Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 720 Prot 35,2 g HCar 78,4 g Lipid 27,6 g	Espárragos blancos con salsa de anchoa Pollo asado con salsa teriyaki Patatas rizadas Mousse de chocolate Pan y agua Kcal 700 Prot 34,4 HCar 71,9 Lipid 23,8	Pimientos del piquillo rellenos de carrilladas Chuletas de pierna de cordero Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 32,4 HC 73,9 Lipid 25,9
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Coliflor gratinada (leche, mantequilla, harina y queso) Rabas de calamar y Mini flamenquines Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Yogur Pan y agua Kcal 700 Prot 34,5 HCar 77,3 Lipid 25,4	Espaguetis a la carbonara Filete de atún empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 33,6g HCar 79,1g Lipid 26,1g	Ensalada de patata (tomate, atún, huevo, zanahoria y surimi) Pollo al ajillo (vino, ajo y perejil) Champiñón Fruta Pan y agua Kca 702 Prot 34,5g HCar 74,6g Lipid 25,4g	Arroz blanco con tomate Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Fajitas de jamón y queso y de pollo con verduras Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Refresco Zumo Fruta Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Sándwich mixto (2) (jamón york y queso) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Sopa de pescado ((pasta, gamba, calamar, rape y mejillón) Tortilla francesa con pisto (tomate, calabacín pimiento y cebolla) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 703 Pro 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 27	MARTES Día 28	MIÉRCOLES Día 29	JUEVES Día 30	VIERNES Día 31	SABADO Día 1	DOMINGO Día 2																																																								
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																																																								
<p>Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)</p> <p>Brócoli gratinado (Bechamel y queso)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Champiñón al ajillo (ajo y perejil)</p> <p>Fruta / yogur / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,4g</td><td>74,7 g</td><td>26,1 g</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,4g	74,7 g	26,1 g	<p>Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimienta, cebolla, tomate)</p> <p>Croquetas de jamón y Nugets de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>33,4g</td><td>74,7 g</td><td>26,1 g</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	701	33,4g	74,7 g	26,1 g	<p>Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas, pimienta rojo, maíz y zanahoria).</p> <p>Filete de jamón asado en salsa (harina, cebolla, zanahoria y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / yogur / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Hcar</td><td>Prot</td><td>Hcarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>34,4 g</td><td>72,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> </table>	Hcar	Prot	Hcarb	Lipid	700	34,4 g	72,2 g	26,4 g	<p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p>Pechuga en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / Pan integral y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>35,2 g</td><td>73,4 g</td><td>24,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,2 g	73,4 g	24,6 g	<p>Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimienta, merluza, gambas, calamar y caldo de marisco)</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>720</td><td>35,2 g</td><td>78,4 g</td><td>27,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	35,2 g	78,4 g	27,6 g	<p>Lasaña de verduras (calabacín, champiñón, pimienta, berenjena, bechamel y queso)</p> <p>Codillo de cerdo asado en su jugo</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>34,4</td><td>71,9</td><td>25,8</td></tr> </table>	Kca	Prot	HCar	Lipid	706	34,4	71,9	25,8	<p>Arroz con pollo, conejo y garbanzos (cebolla, ajo, tomate y pimienta)</p> <p>Filete de abadejo gratinado con brécol</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>32,4</td><td>73,9</td><td>25,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipid	700	32,4	73,9	25,9
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																											
700	33,4g	74,7 g	26,1 g																																																											
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																											
701	33,4g	74,7 g	26,1 g																																																											
Hcar	Prot	Hcarb	Lipid																																																											
700	34,4 g	72,2 g	26,4 g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
695	35,2 g	73,4 g	24,6 g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
720	35,2 g	78,4 g	27,6 g																																																											
Kca	Prot	HCar	Lipid																																																											
706	34,4	71,9	25,8																																																											
Kcal	Prot	HC	Lipid																																																											
700	32,4	73,9	25,9																																																											
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA																																																								
<p>Menestra de verduras judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón, espárragos y alcachofas)</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate (carne de cerdo, cebolla, ajo, harina tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>36,1g</td><td>74,1g</td><td>23,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,1g	74,1g	23,5g	<p>Tortelinis con salsa de tomate</p> <p>Filete de mero en salsa verde</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>32</td><td>75,5</td><td>25,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32	75,5	25,1	<p>Sopa castellana</p> <p>Pollo a la fina hierbas</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,2g</td><td>73,9</td><td>24,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,2g	73,9	24,5g	<p>Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, gamba, york y huevo)</p> <p>Palometa a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Natillas / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,5</td><td>77,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,5	77,2	22,4	<p>Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur / Batido leche</p> <p>Refresco</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Pr</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>32</td><td>75,5</td><td>25,1</td></tr> </table>	Kcal	Pr	HCar	Lipid	709	32	75,5	25,1	<p>Hamburguesa de pollo crispy (lechuga, queso, bacon y tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Zumo de frutas y leche</p> <p>Refresco</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>711</td><td>27,7</td><td>80,4</td><td>27,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipid	711	27,7	80,4	27,5	<p>Espaguetis con verdurita (pasta, calabacín, cebolla, pimienta, espárragos verdes)</p> <p>Mini san jacobos y Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta / Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>33,4g</td><td>74,7 g</td><td>26,1 g</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	701	33,4g	74,7 g	26,1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
701	36,1g	74,1g	23,5g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
709	32	75,5	25,1																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
699	34,2g	73,9	24,5g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
699	34,5	77,2	22,4																																																											
Kcal	Pr	HCar	Lipid																																																											
709	32	75,5	25,1																																																											
Kcal	Prot	HC	Lipid																																																											
711	27,7	80,4	27,5																																																											
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																											
701	33,4g	74,7 g	26,1 g																																																											



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES