

LUNES Día 6	MARTES Día 7	MIÉRCOLES Día 8	JUEVES Día 9	VIERNES Día 10	SABADO Día 11	DOMINGO Día 12		
<b>DESAYUNO</b>		<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>		
 <p><b>FELIZ DÍA DE REYES</b></p>		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>		
		Arroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry) Lombarda salteada con manzana y pasas Tortilla francesa con jamón	Macarrones integrales a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla) Espárragos blancos Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Sopa de fideos (pasta)  Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)	Ensaladilla rusa (patata, atún huevo, pepinillos, zanahoria y mahonesa)  Ternera asada en salsa de vino dulce (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino)	Calabacines gratinadas rellenas de atún  Solomillo de cerdo al ajillo (ajo y vino)		
		Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre, sal y orégano) Fruta / Yogur Pan y agua	Salteado de verduras Fruta Pan integral y agua	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Saltea do de verduras Flan de vainilla Pan y agua	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 95,1 g 29,4g	Kcal Prot HCar Lipid 700 34,1 g 78,2 g 24,5 g	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 95,1 g 29,4g
<b>CENA</b>		<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>		
		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	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	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	Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate) Patatas fritas Yogur Batido leche Refresco	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Zumo de frutas y leche Refresco	Sopa de picadillo Varitas de merluza y calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	
Kcal Prot HCa Lipid 705 34,8 gr 75,1g 24,3g		Kcal Prot HCar Lipid 699 35,9g 72,9g 25,4g	Kcal Prot HCar Lipid 700 34,8g 74,1g 27,4g	Kcal Pr HCar Lipid 709 32 75,5 25,1	Kcal Prot HC Lipid 711 27,7 80,4 27,5	Kcal Prot HC Lipid 700 31,2 75,4 27,1		



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 13	MARTES Día 14	MIÉRCOLES Día 15	JUEVES Día 16	VIERNES Día 17	SABADO Día 18	DOMINGO Día 19
<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>
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	Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)  Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimiento, vino blanco, cebolla y pimentón)  Patatas al vapor  Fruta Pan y agua	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	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	Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimiento, 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	Ensalada completa  Canelones de carne gratinados  Patatas fritas  Flan de huevo Pan y agua	Huevos rotos con gulas (patata, huevo y surimi de pescado)  Brochetas de pollo a la andaluza  Salteado de setas  Fruta Pan y agua
Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g	Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,2 g Lipid 27,1 g	Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4 g	Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4 g	Kcal 702 Prot 34,5 g HCar 80,1 g Lipid 24,9 g	Kcal 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>
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	Judías verdes salteadas con jamón  Chuletas de aguja a la plancha (carne de cerdo)  Patatas fritas  Fruta  Pan y agua	Macarrones con salsa de queso (pasta, nata y queso)  Boquerones a la andaluza (harina)  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  Fruta  Pan y agua	Crema de calabaza con picatostes  Alitas de pollo al horno  Patatas rizadas  Yogur  Pan y agua	Paninis caseros de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso)  Patatas fritas  Yogur  Batido  Refresco Fruta	Sándwich vegetal (pan de molde, lechuga, tomate, atún, espárrago, huevo duro y mahonesa)  Fruta  Yogur  Batido de fruta y leche  Refresco	Arroz con tomate y atún  Lomo adobado Carne de cerdo y pimentón)  Patatas  Fruta  Pan y agua
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6	Kcal 702 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 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	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
<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>
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
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
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
<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>
<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 33,4g HCar 74,7 g Lipid 26,1 g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 33,4g HCar 74,7 g Lipid 26,1 g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 34,4 g Hcarb 72,2 g Lipid 26,4 g</p>	<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</p> <p>Pan integral y agua</p> <p>Kcal 695 Prot 35,2 g HCar 73,4 g Lipid 24,6 g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 720 Prot 35,2 g HCar 78,4 g Lipid 27,6 g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 706 Prot 34,4 HCar 71,9 Lipid 25,8</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 32,4 HC 73,9 Lipid 25,9</p>
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 36,1g HCar 74,1g Lipid 23,5g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1</p>	<p>Sopa castellana</p> <p>Pollo a la fina hierbas</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 34,2g HCar 73,9 Lipid 24,5g</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4</p>	<p>Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Batido leche</p> <p>Refresco</p> <p>Kcal 709 Pr 32 HCar 75,5 Lipid 25,1</p>	<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> <p>Kcal 711 Prot 27,7 HC 80,4 Lipid 27,5</p>	<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</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 33,4g HCar 74,7 g Lipid 26,1 g</p>



SOJA

MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES