

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de brócoli (brócoli, calabacín, patata y puerro)	Arroz 5 delicias (guisantes, zanahoria, gamba, huevo y carne de cerdo)	Sopa de cocido (pasta sin gluten)	Macarrones a la carbonara (pasta sin gluten, nata, leche y bacon)	Lentejas con chorizo (patata, harina sin gluten, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina sin gluten, zanahoria, ajo, cebolla y tomate)	Espárragos blancos	Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo	Verduras asadas	Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)
Patatas fritas	Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Bacalao a la vizcaína (harina sin gluten, cebolla, pimiento y tomate)	Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados
Fruta/Gelatina sin azucar 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 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
696	34,9 g	73,2 g	26,1g	701	34,1 g	74,8 g	24,1g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	701	34,9 g	75,2 g	25,1g	712	35,8 g	78,1 g	26,9 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				695	34,5	72,1	23,5					688	36,0 g	71,3g	21,4g				

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías blancas estofadas (harina sin gluten, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimiento)	Arroz al horno con pollo y conejo (cebolla, ajo, tomate, carne de pollo y conejo, pimiento)	Sopa de marisco con estrellas (pasta sin gluten, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y pescado)	Guisantes salteados con jamón y huevo duro	Fusilli con queso y tomate (pasta sin gluten, queso y tomate)
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas	Ensalada murciana	Lombarda con pasas y manzana	Taquitos de ternera en salsa (harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate y vino)	Salteado de setas, gambas y espárragos verdes
Patatas fritas	Caballa a la vizcaína (tomate, cebolla y pimiento)	Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)	Patatas fritas	Merluza en salsa marinera (harina sin gluten, cebolla, ajo, mejillones y gamba)
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	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
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g	700	32,2g	75,2 g	25,7g	712	33,8 g	79,5 g	26,4 g	703	31,9 g	74,2 g	25,6 g	704	33,8 g	78,1 g	25,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				690	33,4	72,1	24,2	699	35,1 g	75,4 g	25,4 g					700	34,2	75,1	24,6

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes con jamón	Macarrones con salsa de tomate y queso (pasta sin gluten, queso y salsa de tomate)	Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)	Arroz blanco con salsa de tomate	Sopa de cocido (pasta sin gluten)
Filete de pollo a la plancha	Ensalada de pimientos	Tortilla francesa	Verduras asadas	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...
Patatas fritas	PEQUES: Merluza a la plancha	Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano	Palometa en salsa americana (harina sin gluten, ajo, cebolla, tomate, morralla de cigala y langostino)	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/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	33,8g	76,1 g	25,8 g	708	34,0g	76,3 g	27,3 g	710	35,8 g	76,1 g	26,9 g	703	34,0g	76,3 g	25,8 g	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				699	35,1	74,2	24,9												

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina sin gluten, cebolla, zanahoria, ajo y tomate)	Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, jamón, guisantes y queso parmesano)	Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón)	Guiso de garbanzos con chipirones (harina sin gluten, ajo, cebolla, zanahoria, tomate y chipirón)	Macarrones gratinados (pasta sin gluten, salsa de tomate y queso)
Brócoli aliñado	Acelgas con patata y tacos de jamón	Filetes rusos en salsa (harina sin gluten, ajo, cerdo, tomate, cebolla)	Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva)	Espárragos verdes a la plancha
Filete de mero en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo y tomate)	Nuggets de pollo y croquetas de jamón (harina sin gluten)	Patatas fritas	Tacos de tomate, maíz y aguacate	Bacalao al horno
Champiñón al ajillo	Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y atún	Fruta/Yogur Pan sin gluten y agua	Fruta 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
710	34,8g	78,5 g	25,8 g	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	706	32,8 g	76,1 g	27,1 g	700	33,2g	75,2 g	26,4g	701	34,1 g	76,2 g	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				689	35,2	72,1	23,5									694	35,8 g	72,1 g	23,8 g

