

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)					Macarrones integrales a la carbonara (pasta integral, nata, leche y bacon)					Lentejas con chorizo (patata, harina, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)				
Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate)					Merluza a la romana (harina y huevo)					Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo					Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento y tomate)					Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva)				
Patatas fritas					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Patatas al vapor					Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados				
Fruta/Gelatina sin azúcar Pan y agua					Fruta Pan y agua					Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta Pan integral y agua					Fruta Pan 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	26,1 g		701	34,1 g	74,8 g	24,1 g		770	35,8 g	95,1 g	29,4 g		701	34,9 g	75,2 g	25,1 g		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	71,3 g	21,4 g						
LUNES 10					MARTES 11					MIÉRCOLES 12					JUEVES 13					VIERNES 14				
Judías blancas estofadas (harina, 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, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y pescado)					Guisantes salteados con jamón y huevo duro					Fusilli con queso y tomate (pasta, queso y tomate)				
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas					Caballa a la vizcaína (tomate, cebolla y pimiento)					Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)					Taquitos de ternera en salsa (harina, cebolla, ajo, tomate y vino)					Merluza en salsa marinera (harina, cebolla, ajo, mejillones y gamba)				
Patatas fritas					Salteado de champiñón y espárragos verdes					Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras					Patatas fritas					Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz				
Fruta Pan y agua					Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta Pan integral y agua					Fruta Pan y agua				
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
704	35,9 g	74,9 g	26,1 g		700	32,2 g	75,2 g	25,7 g		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					Canelones al horno (pasta, bechamel, carne de cerdo, tomate y queso)					Lentejas a la hortelana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)					Arroz blanco con salsa de tomate					Sopa de cocido (pasta)				
Filete de pollo a la plancha					Boquerones a la andaluza (harina)					Tortilla francesa					Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas y langostinos)					Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...				
Patatas fritas					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas					Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano					Patatas fritas					Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				
Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta Pan y agua					Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta/Yogur Pan integral y agua					Fruta Pan y agua				
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
701	33,8 g	76,1 g	25,8 g		708	34,0 g	76,3 g	27,3 g		710	35,8 g	76,1 g	26,9 g		703	34,0 g	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, cebolla, zanahoria, ajo y tomate)					Arroz a la milanese (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, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón)					Macarrones gratinados (pasta, salsa de tomate y queso)				
Brócoli gratinado (Bechamel y queso)					Acelgas con patata y tacos de jamón					Filetes rusos en salsa (harina, 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, cebolla, ajo y perejil)					Nuggets de pollo y varitas de merluza					Patatas fritas					Tacos de tomate, maíz y aguacate					Skipper de bacalao (harina)				
Champiñón al ajillo					Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas v atún															Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas v maíz				
Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta Pan y agua					Fruta/Yogur Pan y agua					Fruta Pan integral y agua					Fruta Pan y agua				
Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid		Kcal	Prot	HCar	Lipid	
710	34,8 g	78,5 g	25,8 g		720	34,0 g	76,3 g	27,3 g		706	32,8 g	76,1 g	27,1 g		700	33,2 g	75,2 g	26,4 g		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	