






























































LUNES Día 3	MARTES Día 4	MIÉRCOLES Día 5	JUEVES Día 6	VIERNES Día 7	SABADO Día 8	DOMINGO Día 9
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
Crema de brócoli (brócoli, calabacín, patata y puerro) Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate) Salteado de setas Fruta /Gelatina sin azucar Pan y agua	Arroz 5 delicias (guisantes, zanahoria, gamba, huevo y carne de cerdo) Espárragos blancos Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua	Macarrones integrales a la carbonara (pasta integral, tomate frito, albahaca, orégano y cebolla) Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento y tomate) Patatas panadera Fruta Pan y agua	Lentejas con chorizo (patata harina, carne de cerdo, pimiento cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados Fruta Pan y agua	Ensalada mixta completa (mezcla de lechugas, tomate, atún, aceitunas, zanahoria, nueces, queso y huevo duro) Canelones gratinados Flan de huevo Pan y agua	Patata rellena de atún y gratinada Brochetas de pollo al horno Salteado de verduras Fruta Pan y agua
			Kcal Prot HCar Lipid 708 32,8 g 79,1 g 29,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 709 32,8 75,5 25,1	Kcal Prot HCar Lipid 699 32,2 74,5 25,3	Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 79,8 25,2
COMIDA	COMIDA	COMIDA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz a la milanesa Filete de atún empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Tortelini de queso con salsa de tomate Ribs Steak a la plancha (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua	Ensalada de patata (atún, zanahoria, tomate, surimi, espárragos y aceitunas) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	Coliflor a la gallega Escalope de pechuga de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua	Paninis caseros de jamón y queso Patatas fritas Batido Fruta Refresco	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido leche Refresco	Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, judía verde y huevo) Cinta de lomo adobada (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua
			Kcal Prot HCar Lipid 701 34,5 77,2 22,4	Kcal Prot HCar Lipid 706 26,9 75,4 27,8	Kcal Prot HCar Lipid 710 26,9 78,4 26,8	Kcal Prot HCar Lipid 703 25,9 78,4 26,5



LUNES Día 10	MARTES Día 11	MIÉRCOLES Día 12	JUEVES Día 13	VIERNES Día 14	SABADO Día 15	DOMINGO Día 16
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
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) Ensalada murciana	Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y pescado) Lombarda con pasas y manzana	Guisantes salteados con jamón y huevo duro	Fusilli con queso y tomate (pasta, queso y tomate) Salteado de setas, gambas y espárragos verdes	Espárragos esparragados (huevo, pan, ajo, pimentón) Carcamusas a la toledana Patatas fritas	Pastel de merluza y langostinos (merluza, huevo, langostino, cebolla, puerro y salsa rosa) Carrilladas de cerdo en salsa de vino dulce Salteado de setas
Jamonicitos 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)	Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua
Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria aceitunas y maíz	Salteado de champiñón y espárragos verdes	Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria aceitunas y maíz	Kcal Prot HCar Lipid 703 31,2 72,1 23,8	Kcal Prot HCar Lipid 700 32,4 73,9 27,2
Kcal Prot HCar Lipid 700 35,2 g 74,8 g 24,2	Kcal Prot HCar Lipid 702 33,2 g 77,9 g 25,2 g	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 92,2 g 29,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 708 32,8 g 79,1 g 29,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 92,2 g 29,4 g		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Espaguetis carbonara Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Natillas Pan y agua	Crema de champiñones con picatostes Chuletas de aguja de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	Verduras asadas Jamonicitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas Fruta Pan y agua	Arroz 3 delicias (guisante, york, zanahoria, huevo y gamba) Cordón bleu de pavo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua	Pizza de jamón y queso Patatas fritas Yogur Batido Refresco	Sándwich mixto (Jamón York, queso) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido de fruta y leche Fruta Refresco	Arroz con salsa de tomate Mini flamenquines y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipi 697 30,4 78,1 23,5	Kcal Prot HCa Lipid 700 31,7 79,6 24,6	Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 85,3 25,4	Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Kcal Prot HCar Lipid 703 31,8 73,1 22,1	Kcal Prot HCa Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Kcal Prot HCar Lipid 703 25,9 78,4 26,5



LUNES Día 17	MARTES Día 18	MIÉRCOLES Día 19	JUEVES Día 20	VIERNES Día 21	SABADO Día 22	DOMINGO Día 23
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
Judías verdes con jamón Filete de pollo a la plancha Patatas fritas 	Canelones al horno (pasta, bechamel, carne de cerdo, tomate y queso)     o Ensalada de pimientos  Boquerones a la andaluza (harina)   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Lentejas a la hortelana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)  Tortilla francesa  Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano	Arroz blanco con salsa de tomate Verduras asadas Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate morralla de cigalas y langostinos)     Patatas fritas 	Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Huevos rellenos de atún     Solomillo Wellington   Patatas fritas  Fruta Pan  y agua	Verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento, champiñón, espárragos y patata) Mini cachopo relleno de pimiento de piquillo y cebolla caramelizada   Taquitos de tomate y queso aliñados  Fruta Pan  y agua
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Raviolis rellenos de carne con salsa de queso Tortilla española  Tacos de tomate aliñados Yogur  Pan  y agua	Ensalada de arroz (huevo, zanahoria, atún, surimi)    San jacobos de jamón y queso Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan  y agua	Macarrones con tomate y queso   Merluza a la romana    Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan  y agua	Crema de espinacas con picatostes de pan   Alitas de pollo al horno Patatas fritas  Mousse de chocolate   Pan  y agua	Pizza de jamón y queso   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Flan de vainilla  Zumo Refresco	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate     Patatas  Yogur  Batido leche  Refresco	Sopa de picadillo   Cinta de lomo de cerdo adobada Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan  y agua
Kcal 708 Prot 32,8 g HCar 79,1 g Lipid 29,4	Kcal 703 Prot 30,9 HCar 73,9 g Lipid 24,8	Kcal 702 Prot 33,1 g HCar 75,6 g Lipid 23,2 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g	Kcal 701 Prot 34,1 g HCar 78,2 g Lipid 25,4 g	Kca 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 23,8	Kcal 715 Prot 32,9 HC 76,9 Lip 29
Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	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 Pro 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



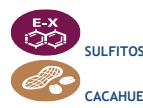
HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

LUNES Día 24	MARTES Día 25	MIÉRCOLES Día 26	JUEVES Día 27	VIERNES Día 28	SABADO Día 01	DOMINGO Día 02
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
Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina, cebolla, zanahoria, ajo y tomate) Brócoli gratinado Filete de mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón al ajillo Fruta /Yogur y agua	Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, jamón, guisantes y queso parmesano) Acelgas con patata y tacos de jamón Nuggets de pollo y varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y atún Fruta Pan y agua	Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón) Filetes rusos en salsa (harina, ajo cerdo, tomate, cebolla) Patatas fritas Fruta /Yogur Pan y agua	Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón) Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva) Tacos de tomate, maíz y aguacate Fruta Pan y agua	Macarrones gratinados (pasta, salsa de tomate y queso) Espárragos verdes a la plancha Skipper de bacalao (harina y bacalao) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Calabacines rellenos de carne gratinados Pollo asado con salsa teriyaki Patatas fritas Flan de vainilla Pan y agua	Espaguetis negros al ajillo Codillo asado con salsa de vino dulce Patatas fritas Fruta Pan y agua
Kcal 701 Prot 35,1 g HCar 78,2 g Lipid 25,4 g	Kcal 697 Prot 36,1 g HCar 75,6 g Lipid 25,5 g	Kcal 702 Prot 35,8 g HCar 77,6 g Lipid 28,6 g	Kcal 696 Prot 32,9 g HCar 74,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 701 Prot 32,9 g HCar 74,6 g Lipid 26,1 g	Kcal 704 Prot 33,2 g HCar 75,9 g Lipid 27,2 g	Kcal 705 Prot 33,2 g HCar 73,2 g Lipid 26,1 g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Guisantes salteados con jamón Albóndigas en salsa (Carne de cerdo y ternera) Patatas fritas Yogur Pan y agua	Macarrones gratinados Filete de tilapia en salsa verde Patatas al vapor Fruta Pan y agua	Sopa de marisco Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	Arroz blanco con tomate Recomendado de lomo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua	Paninis caseros de bacon y queso Patatas fritas Yogur Batido Refresco	Fajitas de maíz rellenas de pollo y verduras y jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Zumo Refresco	Sopa de picadillo San jacobos de jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua
Kcal 701 Prot 36 HCar 74,1 Lipid 25,5	Kcal 704 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Kcal 699 Prot 32,2 HCar 70,1 Lipid 23,5	Kcal 700 Prot 30,2 HCar 70,2 Lipid 22,1	Kcal 704 Prot 32,2 HCar 70,5 Lipid 20,3	Kcal 709 Prot 33,2 HCar 75,5 Lipid 27,1	Kcal 710 Prot 32,2 HCar 75,8 Lipid 26,1

