

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 8 Macarrones integrales con salsa de tomate (pasta INTEGRAL y salsa de tomate) 🍝 o Espárragos blancos con vinagreta SKipper de bacalao (pan rallado y bacalao) 🐟🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 706 Prot 32.2 g HCar 79.2 g Lipid 25.2 g Kcal 685 Prot 35.2 g HCar 70.1 g Lipid 21.5 g	Día 9 Arroz "senyoret" (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado y marisco) 🐟🐙🍷 o Escalivada (berenjena, cebolla, pimiento rojo y tomate) Tortilla a la francesa 🍳 Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y zanahoria Fruta Kcal 700 Prot 36.8 g HCar 79.7 g Lipid 25.1 g Kcal 694 Prot 32.5 g HCar 75.4 g Lipid 22.9g	Día 10 Ensalada campera (patata, atún, aceitunas, huevo, zanahoria y tomate) 🐟🍷 Pechuga de pollo en salsa de la abuela (harina, cebolla, ajo, zanahoria, laurel, tomillo, orégano y caldo de pollo) 🍲 Salteado de verduras Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 712 Prot 37.2g HCar 79.7 g Lipid 25.9 g	Día 11 Lentejas estofadas (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento cebolla y tomate) 🍲 Merluza en salsa verde con gulas (harina, cebolla, surimi de pescado, perejil, ajo y caldo de marisco) 🐟🍷 Salteado de champiñón Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 701 Prot 35.8 gr HCar 79.2 gr Lipid 26.4 g	Día 12 Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) Albóndigas en salsa ((carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, tomate, pimiento y zanahoria) 🍲 Patatas fritas 🍟 Fruta Kcal 698 Prot 34,1 gr HCar 77,3gr Lipid 25,1 gr
Día 15 Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas) 🐟🍷 Filete de caballa al horno con fritada y salsa de tomate (cebolla, pimiento y tomate) 🐟🍷 Salteado de espárragos, setas y zanahoria Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 705 Prot 32.2 g HCar 79.2 g Lipid 25.2 g	Día 16 Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, calabaza, espinaca y patata) Jamoncitos de pollo asados en su jugo con finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo) Patatas fritas 🍟 Fruta del tiempo Kcal 699 Prot 32.2g HCar 73,2 g Lipid 19.8 g	Día 17 Ensalada de garbanzos (tomate, huevo duro, zanahoria, atún y surimi de pescado) 🐟🍷 Cinta de lomo fresca empanada (huevo y pan rallado) 🍷🍞 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 706 Prot 32.0 g HCar 81.6 g Lipid 27.8 g	Día 18 Paella con pollo y verduras (ARROZ ECOLÓGICO, cebolla, ajo, tomate, pimiento, pollo, alcachofas y pimiento o Verduras asadas al horno Boquerones a la andaluza (harina) 🐟🍷 Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta Kcal 703 Prot 31.9 g HCar 80.2 g Lipid 24.5 g Kcal 694 Prot 32.7 g HCar 73.1 g Lipid 22.2 g	Día 19 Guisantes salteados con jamón Huevos duros con verduras y queso fundido (cebolla, pimiento y salsa de tomate) 🍷🍷 Patatas panadera 🍞 Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g
Día 22 Lentejas guisadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate) 🍷 Delicias de pollo corn flakes 🍷 y porciones de merluza empanadas 🐟🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 701 Prot 34.8g HCar 76.1 g Lipid 25.8 g	Día 23 Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes) Filetes de jamón asado en su jugo (harina, cebolla y zanahoria) 🍷 Patatas fritas 🍟 Fruta Kcal 705 Prot 34.0g HCar 79.3 g Lipid 26.9 g	Día 24 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, tomate y cebolla) 🍷 Tortilla española (huevo y patata) 🍳 Ensalada de tomate, aguacate, aceituna zanahoria Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 700 Prot 33.2 g HCar 75.2 g Lipid 26.4 g	Día 25 Arroz 3 delicias (guisante, huevo, zanahoria, carne de cerdo y gamba) 🐟🍷 o Verduras asadas Taquitos de pavo en salsa española (cebolla, ajo, tomate, puerro, pimiento rojo y harina) 🍷 Patatas panadera 🍞 Fruta Kcal 700 Prot 33.2g HCar 75.2 g Lipid 26.4g Kcal 694 Prot 35.4g HCar 72.1 g Lipid 23.5g	Día 26 Espaguetis a la napolitana (pasta, ajo, cebolla, tomate, albahaca y orégano) 🍷 o Ensalada murciana 🍷 Palometa al horno a la portuguesa (harina, cebolla, ajo, perejil, guisantes, tomate y pimentón) 🐟🍷 Salteado de guisantes y champiñón Fruta Kcal 700 Prot 33.2g HCar 75.2 g Lipid 26.4g Kcal 694 Prot 35.4g HCar 72.1 g Lipid 23.5g
Día 29 Fideua de pollo (pasta, ajo, cebolla, pollo y tomate) 🍷 o Judías verdes con jamón Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, tomate y pimientos) 🐟🍷 Salteado de verduras Fruta/ Yogur de soja 🌱 Kcal 700 Prot 33.2g HCar 75.2 g Lipid 26.4g Kcal 694 Prot 35.4g HCar 72.1 g Lipid 23.5g	Día 30 Sopa de cocido (pasta) 🍷 Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo 🍷 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 770 Prot 35.8 g HCar 95.1 g Lipid 29.4g	¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS? En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir. COMEDOR CASA 1º PLATOS Verduras/ Hortalizas Guarnición: Patata/ Arroz/maíz Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada Pasta, arroz, patatas, legumbres Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas Guarnición: Patata/ Arroz/maíz 2º PLATOS Carne Pescado / Huevos Pescado Carne / Huevos Huevo Pescado / Carne POSTRES Fruta / Postre de soja Preferiblemente fruta		

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES