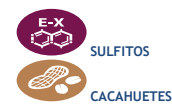


		MIÉRCOLES Día 1	JUEVES Día 2	VIERNES Día 3	SABADO Día 4	DOMINGO Día 5
		DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
		Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Cereales	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Sobaos	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros	Café con leche, leche con cacao, zumo y Churros
		COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
		Arroz 5 delicias (guisante, york, huevo, zanahoria y gamba)  o Espárragos trigueros Merluza a la romana harina y huevo) 	Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro)	Judías pintas con arroz (ajo, arroz, zanahoria, harina, patata, cebolla, tomate y pimiento) 	Huevos rellenos de atún (mahonesa, tomate frito y atún) 	Espaguetis negros con gambas 
		Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras	Jamoncitos de pollo asados al limón (cebolla, tomillo, romero, limón y caldo de pollo)	Calamares romana y croquetas de jamón 	Guiso de venado en salsa (carne de venado, tomate, ajo, cebolla, tomillo, vino y zanahoria) 	Conejo en salsa 
		Patatitas fritas 	Patatitas fritas 	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas panadera 	Patatas fritas 
		Fruta/ Yogur 	Fruta/ Yogur 	Fruta	Fruta	Flan de huevo 
		Kcal 703 Prot 34,8 g HCar 76,3 g Lipid 27,4	Kcal 702 Prot 35,8 g HCar 78,1 g Lipid 27,2	Kcal 701 Prot 34,1 g HCar 78,1 g Lipid 24,4 g	Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
		CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
		Lacitos con verduritas 	Arroz blanco con tomate y atún 	Paninis de jamón y queso 	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate 	Arroz con tomate y picadillo de salchichas
		Alitas de pollo marinadas al horno	Cinta de lomo de cerdo empanada 	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas fritas 	Filete de atún empanado 
		Patatas fritas 	Tacos de tomate aliñados	Flan  Refresco	Yogur 	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
		Fruta	Flan de vainilla 	Zumo	Batido leche 	Fruta
		Pan  y agua	Pan  y agua	Fruta	Refresco	Pan  y agua
		Kcal 732 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1	Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2	Kcal 703 Prot 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5

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



LUNES Día 8	MARTES Día 9	MIÉRCOLES Día 10	JUEVES Día 11	VIERNES Día 12	SABADO Día 13	DOMINGO Día 14
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
Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) 🍲	Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos)	Arroz blanco con salsa de tomate	Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) 🍲 o Menestra de verduras Escalope de pollo (huevo, ajo, perejil y pan rallado) 🍲	Macarrones integrales a la napolitana (PASTA INTEGRAL, ajo, tomate, cebolla, albahaca y orégano) 🍲 o Ensalada mixta 🍲	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y queso) 🍲	Pimientos rellenos de carrillada 🍲
Tortilla española (patata y huevo) 🍳	Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo pimiento y tomate) 🍲	Filete de limanda al horno con espárragos verdes y huevo duro 🍲	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas	Filete de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) 🍲	Mini cachopo relleno de jamón y queso 🍲	Costillas asadas a la Coca-Cola
Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)	Patatas fritas 🍟	Salteado de verduras campestre		Champiñón y zanahoria dado	Patatas panadera 🍟	Puré de patata 🍲
Fruta Kcal Prot HCar Lipid 706 33,2 77,9 25,2	Fruta Kcal Prot HCar Lipid 690 28,7 74,4 20,4	Fruta/ Yogur 🍌 Kcal Prot HCar Lipid 708 32,8g 79,1g 29,4g	Fruta /gelatina sin azúcar Kcal Prot HCar Lipid 706 33,2 77,9 26,4	Fruta /Yogur 🍌 Kcal Prot HCar Lipid 701 25,7 74,4 25,6	Natillas 🍌 Kcal Prot HCar Lipid 703 31,2 72,1 23,8	Fruta Kcal Prot HCar Lipid 700 32,4 73,9 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Espinacas a la crema con picatostes (bechamel y queso, pan tostado) 🍲	Arroz 3 delicias 🍲	Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, judía verde y huevo) 🍲	Ensalada de pasta 🍲	Pizza de atún 🍷 🍲	Sándwich vegetal (lechuga, tomate, espárragos, huevo y mahonesa) 🍲	Macarrones con tomate y picadillo de chorizo 🍲
Pollo en salsa de tomate	Cordón bleu de pavo (carne de pavo, queso, pan rallado)	Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)	Filete de tilapia en salsa verde 🍷 🍲	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas fritas 🍟	Bacalao rebozado 🍷
Patatas fritas 🍟	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas fritas 🍟	Salteado de verduras	Refresco	Yogur 🍌	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Yogur 🍌	Fruta	Fruta	Flan de vainilla 🍌	Zumo	Batido leche 🍌	Fruta
Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCar Lipi 697 30,4 78,1 23,5	Pan 🍞 y agua Kcal Prot HC Lip 711 31,7 79,6 24,6	Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCa Lipi 732 34,5 85,3 25,4	Pan 🍞 y agua Kcal Prot HCa Lipi 698 34,5 77,2 22,4	Flan de vainilla 🍌 Kcal Pro HCar Lipi 703 31,8 73,1 22,1	Refresco Kcal Prot HC Lipid 702 35,1 79,2 24,2	Pan 🍞 y agua Kcal Prot HC Lipid 703 25,9 78,4 26,5

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



LUNES Día 13	MARTES Día 14	MIÉRCOLES Día 15	JUEVES Día 16	VIERNES Día 17	SABADO Día 18	DOMINGO Día 19
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
Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ...  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4	Crema de calabaza con picatostes (zanahoria, calabaza, puerro, patata y pan tostado)  Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas  Fruta Kcal 698 Prot 32,9g HCar 73,9g Lipid 24,8g	Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimiento, ajo, tomate y cebolla)  Boquerones a la andaluza (harina)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur  Kcal 708 Prot 31,9g HCar 73,6g Lipid 26,8g	Arroz a la milanese (ajo, cebolla, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo, parmesano y ARROZ ECOLÓGICO)  o Verduras asadas Filete de pollo plancha en salsa de zanahoria y setas (harina, cebolla, ajo, setas y zanahoria)  Salteado de verduras Fruta Kcal 695 Prot 30,7g HCar 72,9g Lipid 20,4g	Plumas con salsa de quesos (pasta nata, leche y quesos)  o Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento y tomate)  Champiñón al ajillo Fruta/yogur  HCar 709 Lipid 33,6g HCar 75,5 Lipid 28,2g	Espárragos blancos a la plancha con salsa de anchoas  Solomillo de cerdo plancha con salsa de ciruelas Salteado de setas Fruta Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Ensaladilla rusa (patata, atún, aceitunas, zanahoria y mahonesa)  Filete de abadejo gratinado  Tomates asados con orégano Copa de chocolate  Kcal 698 Prot 32,9g HCar 73,9g Lipid 24,8g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras con jamón Albóndigas en salsa de tomate  Patatas  Yogur  Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Ensalada de pasta  Filetes de merluza a la romana  Pisto manchego Fruta Kcal 702 Prot 34,5 HC 85,3 Lipi 25,4	Crema de champiñón con picatostes  Jamoncitos de pollo asados  Patatas  Fruta Kcal 702 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Sopa de pescado  Tortilla española con calabacín  Tacos de tomate aliñados Natillas  Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Pizza de quesos  Patatas  Fruta Batido  Refresco Kcal 703 Pro 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1	Fajitas rellenas de: Pollo y verduras  y atún con pimiento y mahonesa)  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Refresco Yogur  Zumo de frutas y leche  Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2	Sopa de picadillo  Tortilla francesa con salchichas  Patatas  Fruta Kcal 703 Prot 25,9 HC 78, Lipi 26,5

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



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
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 (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Guisantes salteados con huevo duro y jamón 🍷🥚	Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos)	Sopa de fideos (pasta) 🍝	Espaguetis boloñesa (pasta carne de cerdo, cebolla, zanahoria y tomate) 🍷 o Ensalada mixta 🥗🥑	Arroz caldoso de marisco (cebolla, ajo, zanahoria, caldo de pescado tomate, gamba, calamar y almeja) 🍷🐚 o Espárragos blancos Tortilla francesa 🍷	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y queso) 🥗🥑🥚	Revuelto de setas, gulas y gambas 🍷🐚🥑
Delicias de pollo 🍷🐔 y varitas de merluza 🐟	Filetitos de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo y zanahoria) 🍷	Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, 🍷	Mero al horno en salsa de pimientos (harina, ajo, cebolla y pimienta piquillo) 🐟🍷		Canelones de carne gratinados 🍷🥗	Pollo con salsa teriyaki 🍷🐔
Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta	Patatas fritas rizadas 🍷 Fruta/yogur 🥛	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur 🥛	Salteado de champiñón Fruta	Salsa de tomate casera (ajo, cebolla, pimienta y tomate) Fruta	Fruta Tarta 🍷🥗🥑🥚	Patatas fritas 🍷 Fruta
Kcal 705 Prot 32,9g HC 77,6 Lipid 24,9g	Kcal 700 Prot 34,6g HCar 79,9g Lipid 25,2g	Kcal 700 Prot 38,4g HCar 75,2g Lipid 24,3g	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 703 Prot 31,4g HCar 77,2g Lipid 25,2g	Kcal 699 Prot 32,2 HCar 73,5 Lipid 23,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipi 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Macarrones gratinados (pasta, tomate frito y queso) 🍷🥚	Arroz con salsa de tomate	Coliflor a la gallega (patata, aceite oliva y pimentón)	Ensalada de patata (atún, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) 🐟🍷	Hamburguesa de pollo con queso, lechuga, tomate y cebolla 🍷🥗🥑🥚	Sándwich mixto (2) (pan de molde, margarina, jamón york y queso) 🍷🥗🥑🥚	Sopa de picadillo 🍷🥗 Filete de atún empanado 🍷🐟
Palometa en salsa verde 🍷🐟	Salchichas frescas al vino (carne de cerdo y vino) 🍷🐔	Lomo empanado (carne de cerdo, harina y huevo) 🍷🥚	Alitas adobadas al horno 🍷	Patatas fritas 🍷	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Patatas al vapor	Patatas fritas 🍷	Calabacín rebozado 🍷🥑	Pisto (tomate, calabacín, cebolla y pimienta) Natillas 🥛	Yogur 🥛	Fruta Batido de fruta y leche 🥛	Melocotón en almíbar Fruta
Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5	Kcal 705 Prot 33,4 HCar 73,2 Lipid 24,1	Kcal 700 Prot. 30,2 Hcar 70,2 Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 695 Prot 32,2 HCar 72,5 Lipid 20,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2

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



LUNES Día 27	MARTES Día 28	MIÉRCOLES Día 29	JUEVES Día 30	VIERNES Día 31		
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 (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Galletas		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Guiso de patatas con ternera y verduras (zanahoria, harina, alcachofa, judía verde, ajo, cebolla tomate y pimienta)  Alcachofas con jamón	Canelones gratinados (pasta, salsa bechamel, tomate, carne de cerdo y queso)  Verduras asadas	Sopa de pescado (zanahoria, pasta, cebolla, tomate, caldo de marisco, gamba, calamar, mejillón y almeja)  Salteado de setas y espárragos	Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) 	Paella valenciana (tomate, cebolla, pimienta, ajo, conejo, pollo y alcachofa)		
Pechuga de pollo a la plancha	Filete de bacalao empanado (harina) 	Tortilla de patata (patata y huevo) / Tortilla de patata con pimientos (patata, pimientos y huevo) 	Palometa al horno con salsa de tomate casera (harina, cebolla, ajo, pimiento y tomate) 	Salmón al horno con salsa tártara (mahonesa, mostaza, pepinillo, cebolla y alcaparra)		
Calabacín rebozado  Fruta/Yogur 	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta	Tacos de tomate natural (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta	Salteado de verduras Fruta/Yogur 	Patatas al vapor Natillas 		
Kcal 699 Prot 34.9g HCar 75.8g Lipid 24.1g	Kcal 705 Prot 32.9g HCar 78.9g Lipid 26.3g	Kcal 705 Prot 32.9g HCar 78.9g Lipid 25.9g	Kcal 704 Prot 32.9g HCar 76.9g Lipid 25.1g	Kcal 710 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 695 Prot 32,2 HCar 72,5 Lipid 2023	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz a la milanesa 	Tortelínis de carne con salsa de queso  Croquetas de jamón  y Nuggets de pollo 	Verduras asadas Chuletas de aguja a la plancha Patatas fritas  Fruta	Ensalada de patata (atún, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo duro)  Recomendado de lomo (carne de cerdo, queso, pan rallado y huevo)  Salteado de verduras Yogur 	Pizza de jamón y queso  Patatas  Batido  Fruta Refresco		
Kcal 699 Prot 34.9 HCar 75.8g Lipid 24.1g	Kcal 705 Prot 32.9g HCar 78.9g Lipid 26.3g	Kcal 705 Prot 32.9g HCar 78.9g Lipid 25.9g	Kcal 704 Prot 32.9 HCar 76.9g Lipid 25.1g	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 695 Prot 32,2 HCar 72,5 Lipid 2023	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2

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