

LUNES Día 1	MARTES Día 2	MIÉRCOLES Día 3	JUEVES Día 4	VIERNES Día 5	SABADO Día 6	DOMINGO Día 7
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	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	COMIDA	COMIDA
	Ensalada de verano (patata, tomate, atún, zanahoria, aceitunas y huevo) 🥗🐟 Filete de palometa con salsa de tomate 🐟🍷 Champiñón salteado Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 699 Prot 33,4g HCar 74,6 g Lipid 24,9 gr	Puré de verduras (judía verde, acelgas, calabacín, zanahoria, espinaca y patata) Pollo asado en su jugo Patatas fritas 🍟 Fruta/Vogur 🥛 Pan 🍞 y agua Kcal 698 Prot 32,g HCar 74,6 g Lipid 24,1 gr	Macarrones boloñesa (pasta, cebolla, tomate y carne de ternera) 🍝🥗🍖 o Espárragos verdes plancha Merluza a la romana (harina, y huevo) 🐟🍷 Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta/Vogur 🥛 Pan 🍞 y agua Kcal 700 Prot 36,1 HCar 74,3g Lipid 25,3g	Lentejas a la riojana (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria y carne de cerdo) 🍲🍷 Tortilla española (huevo, patata y cebolla) 🍳🥔 Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 700 Prot 36,1 g HCar 74,3g Lipid 25,3g	Ensalada completa (maíz, lechuga, tomate, aceitunas atún, huevo, queso, cebolla zanahoria y espárragos) 🥗🐟🥚🧀 Lasaña de carne (pasta, queso, bechamel, tomate y carne de ternera y cerdo) 🍝🍷🍖 Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 703 Prot 31,2 HCar 72,1 Lip 23,8	Noquis con salsa de quesos 🍝🧀 Chuleta de Sajonia al horno Salteado de Champiñón Flan de vainilla 🍰 Pan 🍞 y agua Kcal 704 Prot 32,4 HCar 79,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Farfalle con crema de queso (pasta, quesos y nata) 🍝🧀 Cinta de lomo adobada al horno Patatas panadera 🍟 Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Menestra de verduras (Judía verde, alcachofa, guisante, zanahoria, champiñón y espárragos) Huevos fritos con pisto (cebolla, pimiento, calabacín y tomate) 🍳🥗 Patatas fritas 🍟 Yogur 🥛 Pan 🍞 y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Arroz con tomate y picadillo de salchichas de pollo y pavo Boquerones rebozados (harina) 🐟🍷 Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Gazpacho andaluz con picatostes (tomate, pepino, cebolla, ajo, pimientos, pan aceite de oliva, vinagre y cominos) 🥗🍷 Cordón bleu de pavo y queso 🍷🧀 Salteado de verduras Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza de jamón y queso 🍷🍝 Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Natillas 🍮 Zumito Refresco Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, bacon, queso y tomate 🍷🍔 Patatas fritas 🍟 Fruta Batido 🥛 Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Ensalada de arroz 🥗🍷 Escalope de Lomo de cerdo (huevo y pan rallado) 🍷🍖 Patatas fritas 🍟 Fruta Pan 🍞 y agua Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



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 o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	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	COMIDA	COMIDA
Macarrones gratinados (pasta INTEGRAL, queso y salsa de tomate)  o Espárragos blancos con vinagreta Skipper de bacalao (pan rallado y bacalao) 	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 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  Pan  y agua	Lentejas estofadas (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento cebolla y tomate)  Merluza en salsa verde con gulas (harina, cebolla, surimi, perejil, ajo y caldo de marisco)  Salteado de champiñón Fruta /Yogur  Pan  y agua	Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria)  Patatas fritas  Fruta  Pan  y agua	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, atún, pepinillo y mahonesa)  Brochetas de pollo a la barbacoa (Carne de pollo, pimentón, ajo y orégano)  Salteado de verduras Fruta  Pan  y agua	Pimientos del piquillo rellenos de marisco (gamba, bechamel y mejillón)  Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, ajo, guisantes, zanahoria y tomate) Patatas panadera  Trata  Pan  y agua
Kcal 706 Prot 32,2 g HCar 79,2 g Lipid 25,2	Kcal 700 Prot 36,8 g HCar 79,7 g Lipid 25,1 g	Kcal 712 Prot 37,2g HCar 79,7 g Lipid 25,9 g	Kcal 701 Prot 35,8 HCar 79,2 gr Lipid 26,4 g	Kcal 698 Prot 34,1 gr HCar 77,3gr Lipid 25,1 gr	Kcal 700 Prot 35, HCar 73,9 Lipid 23,8	Kca Prot HCar Lipid 700 32,4 73,9 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras salteada con jamón Alitas de pollo marinadas Patatas fritas  Yogur  Pan y  agua	Crema de champiñón con picatostes  Escalope de cerdo (huevo y pan rallado)  Pisto manchego (tomate, calabacín, cebolla y pimiento) Fruta  Pan y  agua	Espaguetis carbonara (pasta, nata y bacon) Filete de atún empanado (pan rallado)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta  Pan y  agua	Arroz a la milanesa (ajo, guisantes, cebolla, tomate y queso)  Pollo al ajillo Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta  Pan y  agua	Paninis caseros de jamón y queso  Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Zumo  Yogur 	Fajitas rellenas de pollo y verduras y de jamón y queso  Patatas  Fruta Batido leche 	Sopa de picadillo  Tortilla francesa con salchichas (huevo, carne de pollo y pavo)  Patatas fritas  Fruta  Pan y  agua
Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HC 85,3 Lipid 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 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 HCa 78,4 Lipid 26,8	Kca Prot HCar Lipid 703 25,9 78,4 26,5



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS

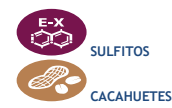


GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 15	MARTES Día 16	MIÉRCOLES Día 17	JUEVES Día 18	VIERNES Día 19	SABADO Día 20	DOMINGO Día 21
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	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	COMIDA	COMIDA
Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas) 🐟🥕🥚	Puré de verduras (zanahoria, judía verde, acelgas, calabacín, calabaza, espinaca y patata)	Ensalada de garbanzos (tomate, huevo duro, atún, zanahoria y surimi de pescado) 🐟🥕	Paella con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, pimiento y alcachofas) o Verduras asadas al horno Boquerones a la andaluza (harina) 🐟🥕	Guisantes salteados con jamón	Calabacín gratinado relleno de atún 🐟🥕🥚	Ensalada mixta (lechuga, maíz, tomate, cebolla, atún, huevo, queso, zanahoria, aceitunas y espárragos) 🥕🐟🥚
Filete de caballa con salsa de tomate y fritada (cebolla y pimiento rojo y verde) 🐟	Jamoncitos de pollo asados en su jugo con finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo)	Cinta de lomo fresca empanada (huevo y pan rallado) 🥚🥕	Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Huevos duros con verduras y queso fundido (cebolla, pimiento, salsa de tomate y queso) 🥚🥕🧀	Costillas al ajillo (ajo y vino) 🍷	Canelones al horno (pasta, carne de cerdo, tomate, bechamel y queso) 🥕🧀
Patatas al vapor	Patatas fritas 🥕	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Patatas panadera 🥕	Champiñón	Natillas 🥚
Fruta /Yogur 🥚 Pan 🥕 y agua	Fruta 🥕 Pan 🥕 y agua	Fruta /Yogur 🥚 Pan 🥕 y agua	Fruta 🥕 Pan 🥕 y agua	Fruta /Yogur 🥚 Pan 🥕 y agua	Fruta 🥕 Pan 🥕 y agua	Natillas 🥚 Pan 🥕 y agua
Kcal 705 Prot 32,2 g HCar 79,2 g Lipid 25,2 g	Kcal 699 Prot 32,2g HCar 73,2 g Lipid 19,8 g	Kcal 706 Prot 32,0 g HCar 81,6 g Lipid 27,8 g	Kcal 703 Prot 31,9 g HCar 80,2 g Lipid 24,5 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g	Kcal 680 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Judías verdes con salsa de tomate	Arroz cinco delicias 🐟🥕🥚	Espaguetis con verduritas 🥕	Crema de champiñón con picatostes 🥕🥚	Paninis caseros de jamón y queso 🥕🥚	Sándwich mixto (2) (pan, carne de cerdo, mantequilla y queso) 🥕🥚	Arroz con tomate y picadillo de salchichas
Recomendado de lomo (carne de cerdo queso y pan rallado) 🥕🧀	Filetes de merluza en salsa (harina, cebolla, ajo y vino) 🐟🥕🍷	Rabas de calamar 🥕🐟🥚 y empanadillas de atún	Filetes rusos en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y tomate) 🥕	Patatas fritas 🥕	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Filete de bacalao rebozado 🐟🥕
Patatas 🥕	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas 🥕	Yogur 🥚	Fruta	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas
Yogur 🥚	Fruta 🥕	Yogur 🥚	Natillas 🥚	Refresco	Batido leche 🥚	Fruta
Pan y 🥕 agua	Pan y 🥕 agua	Pan y 🥕 agua	Pan y 🥕 agua	Zumo	Refresco	Pan y 🥕 agua
Kcal 701 Prot 36 HCa 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HC 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 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2



LUNES Día 22	MARTES Día 23	MIÉRCOLES Día 24	JUEVES Día 25	VIERNES Día 26	SÁBADO Día 27	DOMINGO Día 28
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO		
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada. Magdalenas	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	COMIDA	COMIDA
Lentejas 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 Pan y agua Kcal 701 Prot 34.8g HCar 76.1 g Lipid 25.8	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 Pan y agua Kcal 705 Prot 34.0g HCar 79.3 Lipid 26.9 g	Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, pimiento tomate, y cebolla) Tortilla española (huevo, cebolla y patata) Ensalada de tomate, aguacate, aceituna zanahoria Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 700 Prot 33.2 g HCar 75.2 g Lipid 26.4 g	Arroz 3 delicias (guisante, huevo, zanahoria, carne de cerdo y gamba) Verduras asadas Taquitos de pavo en salsa española (cebolla, ajo, tomate, puerro, pimiento rojo y harina) Patatas panadera Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33.2g HCar 75.2 g Lipid 26.4g	Espaguetis a la napolitana (pasta, ajo, cebolla, tomate, albahaca y orégano) Ensalada murciana Palometa al horno a la portuguesa (harina, cebolla, ajo, perejil, guisantes, tomate y pimentón) Salteado de guisantes y champiñón Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33.2g HCar 75.2 g Lipid 26.4g	Huevos rotos con gulas y patatas pandera Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino) Ensalada de pimientos Fruta Pan y agua Kcal 704 Prot 35.2g HCar 74.1 g Lipid 24.4g	Patata asada rellena de atún gratinada (atún, salsa bechamel y queso) Secreto de cerdo a la plancha con salsa de vino dulce Salteado de verdura Flan de huevo Pan y agua Kcal 700 Prot 33.9g HCar 74.1 g Lipid 25.4g
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Sopa de picadillo Pollo al ajillo Patatas fritas Natillas Pan y agua Kcal 701 Prot 36,1 HC 70,1 Lipid 25,5	Risotto de setas Croquetas de jamón y varitas de merluza Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz Fruta Pan y agua Kcal 708 Prot 34,2 HCar 77,1 Lipi 26,7	Verduras asadas (berenjena, pimiento, calabacín, espárragos y patata) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo y zanahoria) Patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 35,1 HC 70,1 Lipi 25,5	Macarrones a la carbonara (pasta, nata, carne de cerdo) Bacalao rebozado con salsa de tomate Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 35,8 HC 73,1 Lipi 25,5	Pizza de jamón y queso Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Yogur Zumo Kcal 701 Prot 32,2 HCar 73,5 Lipid 23,6	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Refresco Batido Fruta Kcal 706 Prot 32,4 HCar 72,5 Lipid 25,9	Ensalada de arroz Cinta de lomo adobada (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34,2 HCar 72,6 Lipid 25,3



LUNES Día 29	MARTES Día 30					
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					
COMIDA	COMIDA					
Fideua de pollo (pasta, ajo, harina, cebolla, pollo y tomate) 🍲 o Judías verdes con jamón Bacalao a la vizcaína (harina cebolla, pimiento tomate) 🍲 Salteado de verduras Fruta/Yogur 🍌 Kcal 701 Prot 34.8 HCar 76.1 Lipi 25.8	Sopa de cocido (pasta) 🍲 Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo 🍲 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan 🍌 y agua Kcal 770 Prot 35.8 g HCar 95.1 g Lipid 29.4g					
CENA	CENA					
Coliflor con salsa bechamel gratinada 🍲 Chuletas de aguja de cerdo a la plancha Patatas fritas 🍌 Natillas 🍌 Pan y 🍌 agua Kcal 701 Prot 36,1 HC 70,1 Lipid 25,7	Revuelto de setas y gambas 🍲 Filete de merluza empanado 🍲 Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y 🍌 agua Kcal 699 Prot 35,1 HC 71,2 Lipid 25,5					



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES