



LUNES	Día	MARTES	Día	MIÉRCOLES	Día	JUEVES	Día	VIERNES	Día	SABADO	Día 1	DOMINGO	Día 2
										DESAYUNO		DESAYUNO	
										Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros		Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	
										COMIDA		COMIDA	
										Huevos rellenos de atún 		Espaguetis con gambas y ajitos 	
										Carcamusas a la toledana		Pollo asado con hierbas provenzales 	
										Patatas panadera 		Patatas asada	
										Tarta 		Fruta	
										Kcal 699 Prot 32,2 HCar 73,5 Lipid 23,3		Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipi 25,2	
										CENA		CENA	
										Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate 		Sopa de pescado 	
										Patatas fritas 		San jacobos de jamón y queso 	
										Batido leche 		Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	
										Fruta		Melocotón en almíbar	
										Refresco		Fruta	
										Kcal 709 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 25,8		Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2	

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 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	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 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	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	
Arroz ECOLÓGICO al horno con calamares y coliflor (cebolla, ajo pimiento, caldo de marisco, zanahoria, coliflor, calamar y tomate) o Acelgas con patata y ajitos Merluza a la romana (huevo y harina)	Crema de legumbres con picatostes (judía blanca, garbanzo, patata, zanahoria, puerro y pan tostado)	Judías verdes salteadas con jamón	Macarrones INTEGRALES con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso) o Salteado de setas, ajotes y espárragos Mero al horno en salsa verde (harina, ajo, tomate, cebolla, pimiento zanahoria, carne de cerdo)	Sopa de fideos (pasta) o Salteado de verduras Cocido completo: Garbanzo patata, ternera, pollo, tocino, morcilla, chorizo,...)	Coctel de marisco (lechuga, langostino, piña, surimi y salsa rosa)	Solomillo de cerdo en salsa de PX	Tacos de pollo al curry	Pimientos rellenos de bacalao					
Ensalada de tomate, maíz, queso y zanahoria Fruta/yogur	Huevos duros con bechamel gratinados (salsa bechamel y queso)	Albóndigas en salsa (harina, ajo, tomate, cebolla, pimiento zanahoria, carne de cerdo)	Patatas fritas	Fruta/yogur	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz tomate, zanahoria aceituna	Patatas asadas						
Kcal 703 Prot 36,6gr HCar 78,2gr Lipid 25,1	Kcal 699 Prot 36,1 HCar 80,1 gr Lipid 24,4 gr	Kcal 700 Prot 36,2gr HCar 75,2gr Lipid 25,1 gr	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 78,2gr Lipid 25,1 gr	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr	Kcal 703 Prot 31,2 HCar 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2							
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Arroz blanco con tomate con picadillo de salchichas	Lacitos con verduritas	Sopa de picadillo con huevo duro	Menestra de verduras	Paninis de jamón y queso	Kebab de pollo con lechuga, tomate, cebolla y salsa de yogur	Ensalada de arroz (huevo, tomate, surimi, zanahoria y maíz)	Filete de atún empanado						
Cinta de lomo de cerdo empanada	Bacalao a la gallega	Alitas de pollo marinadas	Chuleta de Sajonia al horno	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas	Patatas fritas	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna							
Tacos de tomate aliñados	Patata con ajito y pimentón	Patatas fritas	Fruta	Flan	Fruta	Fruta							
Flan de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta	Zumo Refresco	Batido leche	Refresco							
Kcal 698 Prot 34,5 HC 77,2 Lipi 22,4	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 703 Pro 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.



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA
PESCADO



APIO



MOSTAZA
HUEVOS



SESAMO
GLUTEN



E-X
SULFITOS
CACAHUETES



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
Lentejas a la hortelana (patata zanahoria, ajo, harina, puerro, pimiento y cebolla)	Espaguetis carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) o Espárragos verdes plancha	Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, zanahoria, coles, guisante, espárrago y champiñón)	Arroz blanco con salsa de tomate o Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos)	Noquis con salsa de queso y bacon	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y zanahoria)	Plumas con calabacín y salsa pesto
Tortilla francesa	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla y harina)	Pollo asado con hierbas provenzales (cebolla, romero, albahaca y tomillo)	Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento, guisante, pimentón)	Tacos de magro de cerdo estofados	Mini cachopo relleno de paté y queso	Costillas de cerdo al ajillo
Salsa de tomate casera (ajo, tomate, cebolla y aceite de oliva)	Salteado de verduras	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Ensalada de tomate, cebolla roja y aceitunas	Patatas panadera	Puré de patata
Fruta /Yogur	Fruta	Fruta /Yogur	Fruta	Natillas	Fruta	Fruta
Kcal 712 Prot 36,1gr HCar 80,1 Lipid 25,4 gr	Kcal 705 Prot 39,2 HCar 76,8 gr Lipid 26,9 g	Kcal 709 Prot 34,5 HCar 73,2 gr Lipid 22,4	Kcal 700 Prot 34,8 HCar 75,4 Lipid 25,7	Kcal 712 Prot 36,1gr HCar 80,1 g Lipid 25,4 gr	Kcal 703 Prot 31,2 HCar 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Espinacas a la crema con picatostes (bechamel, queso, pan tostado)	Arroz 3 delicias	Ensalada de pasta	Sopa de marisco con estrellitas	Pizza de atún	Sándwich mixto (jamón y queso)	Revuelto de champiñón y taquitos de bacon
Pollo en salsa de tomate	Cordón bleu de pavo (carne de pavo, queso, pan rallado)	Filete de tilapia en salsa verde	Tortilla española con pimiento	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Patatas fritas	Bacalao empanado
Patatas fritas	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Salteado de verduras	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna	Refresco	Yogur	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Yogur	Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Zumo	Batido leche	Fruta
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Kcal 711 Prot 31,7 HC 79,6 Lip 24,6	Kcal 732 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipi 22,4	Kcal 703 Pro 31,8 HC 79,2 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.



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO



HUEVOS



SESAMO



SULFITOS

CACAHUETES



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	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	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	
Marmitako de atún (ajo, patata, cebolla, harina, atún, pimiento y tomate) o Ensalada de pimientos	Lacitos a la boloñesa (pasta, cebolla, ternera y tomate) o Espárragos blancos con pico de gallo (tomate, cebolla, pimiento, limón y cilantro)	Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria y chipirones)	Fideos a la cazuela con verduras (pasta, tomate, pimiento, cebolla, ajo, apio, zanahoria, alcachofas, puerro) o Ensalada mixta	Lentejas a la riojana (zanahoria, ajo, harina, patata, pimiento, carne de cerdo, cebolla y pimentón)	Espárragos gratinados	Ensaladilla rusa (patata, atún, aceitunas, zanahoria y mahonesa)							
Cinta de lomo adobado al horno (carne de cerdo y pimentón dulce)	Filete de limanda al horno en salsa (harina, cebolla, zanahoria y perejil y ajo)	Tortilla española (huevo y patata)	Pechuga de pollo a la plancha en salsa de zanahorias (zanahoria, ajo, harina, cebolla y caldo casero)	Porciones de merluza a la andaluza	Solomillo de cerdo plancha con salsa de ciruelas	Filete de abadejo gratinado							
Calabacín rebozado (harina y huevo)	Salteado campestre de verdura	Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)	Patatas fritas	Ensalada de tomate, maíz, aguacate, zanahoria y aceitunas negras	Patatas teja	Tomates asados con orégano							
Fruta	Fruta /Yogur	Fruta /Yogur	Fruta	Fruta / gelatina sin azúcar	Fruta	Copa de chocolate							
Kcal 704 Prot 35,7gr HCar 74,9 gr Lipid 26,1g	HCar 700 Prot 33,1 gr HCar 70,7g Lipid 23,1 gr	Kcal 701 Prot 34,5r HCar 77,5 gr Lipid 25,9 g	Kcal 701 Prot 35,3 gr HCar 75,1 gr Lipid 23,1 gr	Kcal 701 Prot 35,3gr HCar 75,1 gr Lipid 23,1 gr	Kcal 770 Prot 35,8g HCar 95,1g Lipid 29,4g	Kcal 698 Prot 32,9g HCar 73,9g Lipid 24,8g							
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Menestra de verduras con jamón	Crema de champiñón con picatostes	Ensalada de pasta	Sopa de pescado	Pizza de quesos	Fajitas rellenas de: Pollo y verduras y atún con pimiento y mahonesa)	Sopa de picadillo							
Albóndigas en salsa de tomate	Jamoncitos de pollo asados	Filetes de palometa a la romana	Tortilla francesa con jamón	Patatas	Calamares a la romana y croquetas de jamón	Calamares a la romana y croquetas de jamón							
Patatas	Patatas	Tacos de tomate aliñados	Pisto manchego	Fruta	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna							
Yogur	Fruta	Fruta	Natillas	Batido	Refresco	Fruta							
Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HC 85,3 Lipi 25,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Kcal 703 Pro 31,8 HCar 73,1 Lipi 22,1	Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipi 24,2	Kcal 703 Prot 25,9 HC 78, Lipi 26,5							

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



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA
PESCADO



APIO



MOSTAZA
HUEVOS



SESAMO



E-X
SULFITOS

CACAHUETES



LUNES	Día 24	MARTES	Día 25	MIÉRCOLES	Día 26	JUEVES	Día 27	VIERNES	Día 28	SABADO	Día 29	DOMINGO	Día 30
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	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	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	
Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzo, patata, ternera, pollo, tocino, morcilla, chorizo,... Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Arroz al curry con taquitos de pollo (cebolla, ajo, curry, zanahoria, caldo de pollo y nata) Judías verdes con pollo y ajito Boquerones enharinados (harina) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Puré de verduras (patata, zanahoria, alcetas, judías verdes, calabaza, calabacín y espinacas)	Macarrones con salsa de quesos (pasta, leche y queso) o Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos) Filetes de jamón asado (ajo, harina, zanahoria y cebolla) Champiñón al ajillo (ajo y perejil) Fruta/Vogur	Macarrones con salsa de quesos (pasta, leche y queso) o Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos) Caballa al horno con salsa de tomate (ajo, cebolla, tomate y pimiento) Patatas fritas Fruta/Vogur	Fabada asturiana (harina, zanahoria, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, pimentón y cebolla) Menestra de verduras Nuggets de pollo y varitas de merluza Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y queso) Lasaña de verduras gratinada Tarta	Creps rellenos de queso, champiñones y bacon Pollo con salsa teriyaki Patatas fritas Fruta						
Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4 g	Kcal 702 Prot 34,6 gr HCar 80,1 g Lipid 26,3 gr	Kcal 695 Prot 35,8 gr HCar 75,1 gr Lipid 23,4 g	Kcal 702 Prot 35,6 gr HCar 79,6 gr Lipid 25,4 g	Kcal 712 Prot 37,1 gr HCar 79,5 gr Lipid 26,9 gr	Kcal 699 Prot 32,2 gr HCar 73,5 gr Lipid 23,3	Kcal 701 Prot 36,6 gr HCar 79,8 gr Lipid 25,2							
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
Macarrones gratinados (pasta, tomate frito y queso) Palometa en salsa verde Patatas al vapor	Brócoli con bechamel y gratinado	Arroz 3 delicias con salsa agrodulce Alitas adobadas al horno	Ensalada de patata (atún, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) Lomo empanado (carne de cerdo, pan y huevo) Calabacín rebozado Yogur	Calabacín rebozado Natillas Refresco	Hamburguesa de pollo con queso, lechuga, tomate y cebolla Patatas fritas Yogur Fruta	Sándwich mixto (2) (pan de molde, margarina, jamón york y queso) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Batido de fruta y leche Refresco	Arroz blanco con salsa de tomate						
Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 gr Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 gr HCar 73,9 gr Lipid 26,5	Kcal 705 Prot 33,4 gr HCar 73,2 gr Lipid 24,1	Kcal 700 Prot 30,2 gr HCar 70,2 gr Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 gr HCar 78,4 gr Lipid 26,8	Kcal 695 Prot 32,2 gr HCar 72,5 gr Lipid 20,3	Kcal 701 Prot 36,6 gr HCar 79,8 gr Lipid 25,2							

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



SOJA
MOLUSCOS



LECHE
ALTRAMUYES



FRUTOS DE CASCARA
PESCADO



APIO
CRUSTACEOS



MOSTAZA
HUEVOS



SESAMO
GLUTEN



E-X
SULFITOS
CACAHUETES

