









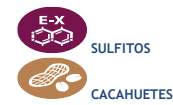


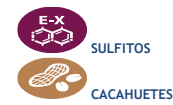
LUNES Día	MARTES Día	MIÉRCOLES Día	JUEVES Día	VIERNES Día	SABADO Día 1	DOMINGO Día 2
					<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
					Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
					<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
					Huevos rellenos de atún 	Espaguetis con gambas y ajitos 
					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
					<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
					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.



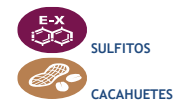
LUNES Día 3	MARTES Día 4	MIÉRCOLES Día 5	JUEVES Día 6	VIERNES Día 7	SABADO Día 8	DOMINGO Día 9
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada /aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche 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
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) Ensalada de tomate, maíz, queso y zanahoria Fruta/yogur	Crema de legumbres con picatostes (judía blanca, garbanzo, patata, zanahoria, puerro y pan tostado) Huevos duros con bechamel gratinados (salsa bechamel y queso) Patatas panadera Fruta	Judías verdes salteadas con jamón Albóndigas en salsa (harina, ajo, tomate, cebolla, pimiento zanahoria, carne de cerdo) Patatas fritas Fruta/yogur	Macarrones INTEGRALES con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso) o Salteado de setas, ajetes y espárragos Mero al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) Salteado de verduras Fruta /Yogur	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzo patata, ternera, pollo, tocino, morcilla, chorizo,... Ensalada de Lechuga, maíz tomate, zanahoria aceituna Fruta	Coctel de marisco (lechuga, langostino, piña, surimi y salsa rosa) Solomillo de cerdo en salsa de PX Patatas fritas Flan de huevo	Pimientos rellenos de bacalao Tacos de pollo al curry Patatas asadas Fruta
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 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz blanco con tomate con picadillo de salchichas Cinta de lomo de cerdo empanada Tacos de tomate aliñados Flan de vainilla	Lacitos con verduritas Bacalao a la gallega Patata con ajito y pimentón Yogur	Sopa de picadillo con huevo duro Alitas de pollo marinadas Patatas fritas Fruta	Menestra de verduras Chuleta de Sajonia al horno Ensalada de Lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta	Paninis de jamón y queso Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Flan Zumo Refresco	Kebab de pollo con lechuga, tomate, cebolla y salsa de yogur Patatas fritas Fruta Batido leche Refresco	Ensalada de arroz (huevo, tomate, surimi, zanahoria y maíz) Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta
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.



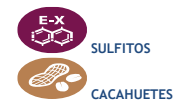
LUNES Día 10	MARTES Día 11	MIÉRCOLES Día 12	JUEVES Día 13	VIERNES Día 14	SABADO Día 15	DOMINGO Día 16
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / 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) 🍲  Tortilla francesa 🍳  Salsa de tomate casera (ajo, tomate, cebolla y aceite de oliva) Fruta /Yogur 🥛 Kcal 712 Prot 36,1gr HCa 80,1 Lipid 25,4 gr	Espaguetis carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) 🍲 o Espárragos verdes plancha  Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla y harina) 🐟 🍅 Salteado de verduras  Fruta Kcal 705 Prot 39,2 HCar 76,8 gr Lipid 26,9 g	Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, zanahoria, coles, guisante, espárrago y champiñón)  Pollo asado con hierbas provenzales (cebolla, romero, albahaca y tomillo) Patatas fritas 🍟  Fruta /Yogur 🥛 Kcal 709 Prot 34,5 HCar 73,2 gr Lipid 22,4	Arroz blanco con salsa de tomate o Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos) Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento, guisante, pimentón) 🍷 🐟 Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Kcal 700 Prot 34,8 HCar 75,4 Lipid 25,7	Ñoquis con salsa de queso y bacon 🍲 🍷  Tacos de magro de cerdo estofados 🍲  Ensalada de tomate, cebolla roja y aceitunas  Natillas 🥛 Kcal 712 Prot 36,1gr HCar 80,1 g Lipid 25,4 gr	Ensalada mixta (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz espárragos, huevo y zanahoria) 🥗 🐟  Mini cachopo relleno de paté y queso 🍷 🍲  Patatas panadera 🍟  Fruta Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Plumas con calabacín y salsa pesto 🍷 🍲  Costillas de cerdo al ajillo 🍷  Puré de patata 🍠  Fruta 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) 🍲  Pollo en salsa de tomate  Patatas fritas 🍟  Yogur 🥛 Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Arroz 3 delicias 🍲  Cordon bleu de pavo (carne de pavo, queso, pan rallado)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna  Fruta Kcal 711 Prot 31,7 HC 79,6 Lip 24,6	Ensalada de pasta 🍲  Filete de tilapia en salsa verde 🐟 🍲 Salteado de verduras  Fruta Kcal 732 Prot 34,5 HCa 85,3 Lipi 25,4	Sopa de marisco con estrellitas 🍲 🐟  Tortilla española con pimiento 🍷  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Flan de vainilla 🥛 Kcal 698 Prot 34,5 HCa 77,2 Lipi 22,4	Pizza de atún 🍷 🍲  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Refresco  Zumo Kcal 703 Pro 31,8 HCa 73,1 Lipi 22,1	Sándwich mixto (jamón y queso) 🍷 🍲  Patatas fritas 🍟  Yogur 🥛  Batido leche 🥛 Kcal 702 Prot 35,1 HC 79,2 Lipid 24,2	Revuelto de champiñón y taquitos de bacon 🍷  Bacalao empanado 🍷  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta 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 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
Marmitako de atún (ajo, patata, cebolla, harina, atún, pimiento y tomate) o Ensalada de pimientos  Cinta de lomo adobado al horno (carne de cerdo y pimentón dulce)  Calabacín rebozado (harina y huevo)  Fruta	Lacitos a la boloñesa (pasta, cebolla, ternera y tomate) o Espárragos blancos con pico de gallo (tomate, cebolleta, pimiento, limón y cilantro)  Filete de limanda al horno en salsa (harina, cebolla, zanahoria y perejil y ajo)  Salteado campestre de verdura  Fruta /Yogur	Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria y chipirones)  Tortilla española (huevo y patata)  Taqitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)  Fruta /Yogur	Fideos a la cazuela con verduras (pasta, tomate, pimiento, cebolla, ajo, apio, zanahoria, alcachofas, puerro) o Ensalada mixta Pechuga de pollo a la plancha en salsa de zanahorias (zanahoria, ajo, harina, cebolla y caldo casero) Patatas fritas  Fruta	Lentejas a la riojana (zanahoria, ajo, harina, patata, pimiento, carne de cerdo, cebolla y pimentón)  Porciones de merluza a la andaluza  Ensalada de tomate, maíz, aguacate, zanahoria y aceitunas negras  Fruta / gelatina sin azúcar	Espárragos gratinados  Solomillo de cerdo plancha con salsa de ciruelas  Patatas teja  Fruta	Ensaladilla rusa (patata, atún, aceitunas, zanahoria y mahonesa)  Filete de abadejo gratinado  Tomates asados con orégano  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 g 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	Kca 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	Crema de champiñón con picatostes  Jamoncitos de pollo asados  Patatas  Fruta	Ensalada de pasta  Filetes de palometa a la romana  Tacos de tomate aliñados  Fruta	Sopa de pescado  Tortilla francesa con jamón  Pisto manchego  Natillas	Pizza de quesos  Patatas  Fruta  Batido Refresco	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	Sopa de picadillo  Calamares a la romana  y croquetas de jamón Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna  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 Lipid 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.



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
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
Sopa de fideos (pasta) 	Arroz al curry con taquitos de pollo (cebolla, ajo, curry, zanahoria, caldo de pollo y nata)   o Judías verdes con pollo y ajito Boquerones enharinados (harina)   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelgas, judías verdes, calabaza, calabacín y espinacas)  Filetes de jamón asado (ajo, harina, zanahoria y cebolla)  Champiñón al ajillo (ajo y perejil) Fruta/Yogur 	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/Yogur 	Fabada asturiana (harina, zanahoria, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, pimentón y cebolla)  o 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 23,4g	Kcal 702 Prot 35,6 g HCar 79,6 g Lipid 25,4 g	Kcal 712 Prot 37,1 gr HCar 79,5gr Lipid 26,9 gr	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)   Palometa en salsa verde   Patatas al vapor  Yogur 	Brócoli con bechamel y gratinado Salchichas frescas al vino (carne de cerdo y vino)  Patatas fritas   Fruta	Arroz 3 delicias con salsa agridulce   Alitas adobadas al horno  Calabacín rebozado    Yogur 	Ensalada de patata (atún, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)    Lomo empanado (carne de cerdo, pan y huevo)   Pisto (tomate, calabacín, cebolla y pimiento)  Natillas 	Hamburguesa de pollo con queso, lechuga, tomate y cebolla     Patatas fritas   Yogur  Fruta  Refresco	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  Filete de atún empanado   Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas  Fruta
Kcal 701 Prot 36 HCar 70,1 Lipid 25,5	Kcal 714 Prot 33,2 HCa 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 20,23	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2

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

