


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
			<p>Arroz ECOLÓGICO al curry con tacos de pollo (ajo, leche, cebolla, tomate, zanahoria y curry)</p> <p>PEQUES: Arroz ECOLÓGICO con tacos de pollo (ajo, caldo de pollo, cebolla, tomate, zanahoria)</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>PEQUES: Merluza empanada</p> <p>Tomate aliñado (aceite de oliva y orégano)</p> <p>Fruta / Yogur</p> <p>Kcal 700 Prot 34,1 g HCar 78,2 g Lipid 24,5g</p>	<p>Sopa de fideos (pasta)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g</p>
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
<p>Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, champiñón, espárragos, coles y alcachofa)</p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, caldo de pollo, orégano y tomillo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g</p>	<p>Lentejas caseras (harina, patata zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera (Harina, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta / yogur</p> <p>Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,2 g Lipid 27,1 g</p>	<p>Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, patata y ajo)</p> <p>Albóndigas en salsa (harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes</p> <p>Fruta / yogur</p> <p>Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4 g</p>	<p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla)</p> <p>Filete de palometa a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla y pimentón)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4 g</p>	<p>Judías pintas de la abuela (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, puerro y arroz)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate, atún, zanahoria, maíz y aceituna</p> <p>Fruta / yogur</p> <p>Kcal 699 Prot 35,8 g HCar 70,2 g Lipid 24,5 g</p>
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
<p>Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Filetes de limanda en salsa</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta / Yogur</p>	<p>Sopa de fideos (pasta)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, puerro calabaza, acelga y zanahoria)</p> <p>Escalope de pollo (carne de pechuga de pollo, huevo, perejil y pan rallado)</p> <p>Taquitos de tomate con maíz, cebolla, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta / Yogur</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g</p>	<p>Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, puerro y tomate)</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p>	
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
<p>Canelones gratinados (pasta tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)</p> <p>PEQUES: Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g</p>	<p>Fabada asturiana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (ajo, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,4 g Lipid 24,6 g</p>	<p>Arroz ECOLÓGICO con salsa de tomate</p> <p>Estofado de ternera (harina, cebolla, pimiento, ajo y zanahoria)</p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria en dados</p> <p>Fruta / Yogur</p> <p>Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4 g</p>	<p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</p> <p>PEQUES: Crema de guisantes (guisante, patata y puerro)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / Yogur</p> <p>Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4 g</p>	<p>Fideua de marisco (pasta, ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar y caldo de pescado)</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Tacos de tomate y queso (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 699 Prot 35,8 g HCar 70,2 g Lipid 24,5 g</p>

¿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 / Lácteo		Preferiblemente fruta	

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

