

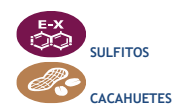
LUNES Día 5	MARTES Día 6	MIÉRCOLES Día 7	JUEVES Día 8	VIERNES Día 9	SABADO Día 10	DOMINGO Día 11
			DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
			Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Croissants	Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas 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
			Arroz ECOLÓGICO al curry con tacos de pollo (ajo, leche, cebolla, tomate, zanahoria y curry) o Lombarda con manzana Boquerones a la andaluza Tomate aliñado (aceite de oliva y orégano) Fruta / Yogur	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Ensaladilla rusa (patata, atún huevo, pepinillos, zanahoria y mahonesa) Abadejo gratinado con brécol y queso Saltea do de verduras Flan de vainilla	Calabacín gratinado relleno de atún Medallones de solomillo de cerdo al ajillo (ajo y vino) Patatas fritas Fruta
			Kcal 700 Prot 34,1 g HCar 78.2 g Lipid 24.5 g	Kcal 770 Prot 35.8 g HCar 95.1 g Lipid 29.4g	Kcal 699 Prot 32,2 HCar 74,5 Lipid 25,3	Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
		Sopa de marisco (pasta, mejillones, gamba, calamares rape y almejas) Nuggets de pollo y Croquetas de pulpo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, puerro calabaza, acelga y zanahoria) Filetes de pollo empanado (carne de pollo, huevo, ajo, pan rallado y perejil) Patatas fritas Fruta	Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Batido leche Refresco	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Patatas fritas Yogur Zumo de frutas y leche Refresco	Sopa de picadillo (pasta, huevo, pollo, jamón, zanahoria y judías verdes) Recomendado de lomo (pan rallado, carne de cerdo y queso) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta
		Kcal 699 Prot 35.9g HCar 72.9g Lipid 25.4g	Kcal 700 Prot 34.8g HCar 74.1g Lipid 27.4g	Kcal 709 Prot 32 HCar 75.5 Lipid 25.1	Kcal 711 Prot 27,7 HC 80,4 Lipid 27,5	Kcal 700 Prot 31.2 HC 75,4 Lipid 27,1

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









































































































LUNES Día 12	MARTES Día 13	MIÉRCOLES Día 14	JUEVES Día 15	VIERNES Día 16	SABADO Día 17	DOMINGO Día 18
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, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Menestra de verduras (judía verde, guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa) Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, caldo de pollo, orégano y tomillo) Patatas fritas Fruta Kcal 685 Prot 34,8 HCar 72,4 g Lipid 22,7	Lentejas caseras (harina, patata zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo) Bacalao al horno en salsa de tomate casera (Harina, cebolla, ajo y tomate) Verduras salteadas Fruta / yogur Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,2 g Lipid 27,1 g	Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, patata y ajo) o Ensalada de pimientos Albóndigas en salsa (harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo y zanahoria) Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes Fruta / yogur Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 79,2 g Lipid 25,4	Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla) o Verduras asadas Palometa a la portuguesa (harina, pimiento, cebolla y pimentón) Patatas al vapor Fruta Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 26,4	Judías pintas de la abuela (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, puerro y arroz) Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva) Ensalada de tomate, aceituna aguacate, atún, zanahoria, maíz Fruta / yogur Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 70,2 g Lipid 24,5	Ensalada completa Canelones de carne gratinados Flan de huevo Kcal 685 Prot 34,8 HCar 72,4 g Lipid 22,7 g	Huevos rotos con gulas (patata, huevo y surimi de pescado) Brochetas de pollo a la barbacoa Salteado de setas Fruta Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Arroz a la milanesa (guisante, carne de cerdo, cebolla, ajo y queso) Tortilla francesa Salchichas (carne de cerdo y pavo) Salsa de tomate Fruta Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Judías verdes salteadas con jamón Solomillos de cerdo en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y vino) Patatas fritas Natillas Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6	Raviolis con salsa de queso (pasta, nata y queso) Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Crema de calabaza con picatostes Alitas de pollo al horno Patatas rizadas Yogur Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Paninis de jamón y queso (harina, carne de cerdo, tomate y queso) Patatas fritas Batido Fruta Refresco Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Sándwich vegetal (pan de molde, lechuga, tomate, pimiento asado, espárrago, huevo duro y mahonesa) Patatas panadera Zumo de fruta y leche Yogur Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	Arroz con salsa de tomate y atún Lomo adobado Carne de cerdo y pimentón) Patatas Fruta Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5

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



LUNES Día 19	MARTES Día 20	MIÉRCOLES Día 21	JUEVES Día 22	VIERNES Día 23	SABADO Día 24	DOMINGO Día 25
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, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo) o Espinacas con ajito y jamón Filetes de limanda en salsa Patatas al vapor Fruta / Yogur	Sopa de fideos (pasta) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Crema de verduras (judía verde, patata, calabacín, puerro, calabaza, acelga y zanahoria) Escalope de pollo (carne de pechuga de pollo, huevo, perejil y pan rallado) Taqitos de tomate con maíz, cebolla, zanahoria y aceitunas Fruta / Yogur	Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, puerro, pimiento, cebolla y tomate) Empanadillas de atún Varitas de merluza Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta	Noquis rellenos de queso y salsa pesto Magro de cerdo con salsa de tomate casera Patatas fritas Fruta	Espárragos blancos con salsa de anchoas Pollo asado con salsa teriyaki Patatas rizadas Mousse de chocolate	Pimientos del piquillo rellenos de bacalao Cachopitos de jamón serrano y queso Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta
Kcal Prot HCar Lipid 700 34,8 74,1 g 24,7 g	Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 95,1 g 29,4g	Kcal Prot HCar Lipid 699 34,5 g 73,2 g 25,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 704 35,8 g 76,4 g 26,4 g	Kcal Prot HCar Lipid 718 35,2 g 78,4 g 27,6 g	Kcal Prot HCar Lipid 700 34,4 71,9 23,8	Kcal Prot HC Lipid 700 32,4 73,9 25,9
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Rabas de calamar y Delicias de pollo Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Yogur	Ensalada de patata (tomate, atún, huevo, zanahoria y aceituna) Chuleta de Sajonia al horno Champiñón al ajillo Fruta	Espaguetis a la carbonara Filete de bacalao empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta	Arroz 3 delicias con salsa agri dulce Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Fajita de atún con pimientos y Fajita de pollo con verdura Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Refresco Zumo de leche y fruta	Sándwich mixto (2) (jamón york y queso) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Batido leche	Sopa castellana (pan, huevo, ajo, jamón y caldo) Tortilla francesa con pisto (tomate, calabacín pimiento y cebolla) Patatas fritas Fruta
Kcal Prot HCar Lipid 700 34,5 77,3 25,4	Kcal Prot HCar Lipid 699 33,6g 79,1g 26,1g	Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5g 74,6g 25,4g	Kcal Prot HCar Lipid 698 34,5 77,2 22,4	Kcal Prot HCar Lipid 701 32,2 69,5 20,3	Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Kcal Pro HC Lipid 703 25,9 78,4 26,5



LUNES Día 26	MARTES Día 27	MIÉRCOLES Día 28	JUEVES Día 29	VIERNES Día 30	SABADO Día 31	DOMINGO Día 1
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, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Canelones gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)     Brócoli gratinado (bechamel y queso)   Merluza a la romana (harina y huevo)  	Fabada asturiana (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)  Tortilla francesa 	Arroz ECOLÓGICO con salsa de tomate  Ensalada mixta (lechuga, atún, tomate, aceituna, pimiento, maíz, huevo y zanahoria)    Estofado de ternera (harina, cebolla, pimiento, ajo y zanahoria) 	Guisantes salteados con jamón y huevo duro    Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria) 	Fideua de marisco (pasta, ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar y caldo de pescado)      Coliflor a la gallega    Skipper de bacalao (harina)  	Lasaña de verduras (pasta, calabacín, champiñón, pimiento, cebolla, zanahoria, bechamel y queso)     Codillo de cerdo asado en su jugo 	Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz, nuez, huevo, pimiento de piquillo, taquitos de queso y espárragos      Arroz con pollo, conejo y garbanzos (cebolla, ajo, tomate y pimiento)      Tarta de tres chocolates     
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 g Lipid 23,7 g	Salsa de tomate casera (ajo, cebolla y tomate) Fruta Kcal 707 Prot 33,2 g HCar 76,4 g Lipid 24,6 g	Salteado de champiñón y zanahoria en dados Fruta / Yogur   Kcal 709 Prot 34,5 g HCar 77,2 g Lipid 25,4 g	Patatas fritas  Fruta / Yogur   Kcal 700 Prot 35,8 g HCar 75,9 g Lipid 25,2 g	Tacos de tomate y queso (aceite de oliva, sal y orégano)  Fruta Kcal 701 Prot 34,8 g HCar 74,2 g Lipid 25,8	Puré de patatas  Fruta Kca 706 Prot 34,4 HCar 71,9 Lipid 25,8	Arroz con pollo, conejo y garbanzos (cebolla, ajo, tomate y pimiento) Tarta de tres chocolates Kcal 700 Prot 32,4 HC 73,9 Lipid 25,9
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón, espárrago y alcachofa) Albóndigas en salsa de tomate (carne de cerdo, cebolla, ajo y tomate) 	Crema de champiñón con picatostes   Pollo asado a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)     Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1	Sopa de picadillo   Filete de tilapia empanado     Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Kcal 699 Prot 34,2g HCar 73,9 Lipid 24,5g	Tortellini con salsa de tomate    Huevos duros con bechamel gratinados     Patatas panadera  Natillas  Kcal 699 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza de jamón y queso (harina, carne de cerdo, queso y tomate)    Patatas fritas  Yogur  Batido leche  Refresco Kcal 709 Prot 32 HCar 75,5 Lipid 25,1	Hamburguesa de pollo crispy (lechuga, queso, bacon, tomate, salsa de miel y mostaza)       Patatas fritas  Fruta Zumo de frutas y leche   Refresco Kcal 711 Prot 27,7 HC 80,4 Lipid 27,5	Espaguetis con verdurita (pasta, calabacín, cebolla, pimiento, espárragos verdes)     Mini san jacobos    Nuggets de pollo   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta HCar 701 Prot 33,4g HCar 74,7 g Lipid 26,1 g

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

