

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 2				Día 3				Día 4				Día 5				Día 6			
Arroz 3 delicias (guisante, carne de cerdo, zanahoria, gamba huevo)				Guisantes salteados con huevo y jamón				Lentejas a la riojana (harina sin gluten, ajo, cebolla, pimentón, carne de cerdo, patata, pimienta y zanahoria)				Fusilli a la napolitana (pasta sin gluten, tomate, orégano, cebolla, ajo y albahaca)				Potaje de vigilia (garbanzo, judía blanca, bacalao, huevo, espinacas, harina sin gluten, cebolla, pimentón, ajo y tomate)			
Lombarda salteada con ajito Filete de bacaladilla a la romana (huevo y harina sin gluten)				Alitas de pollo asadas				Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado sin gluten)				Ensalada murciana Filete de palometa al horno en salsa americana (ajo, harina sin gluten, cebolla, zanahoria, y caldo de marisco)				Croquetas de jamón (harina sin gluten, leche, carne de cerdo) y Nuggets de pollo (harina sin gluten)			
Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta del tiempo				Patatas fritas				Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo/yogur				Salteado de verduras Fruta del tiempo				Tacos de tomate, aguacate, zanahoria y aceitunas negras Fruta del tiempo			
Kcal 700	Prot 35.9g	HCar 76.3g	Lipid 27.4g	Kcal 700	Prot 31.9g	HCar 73.6g	Lipid 26.8g	Kcal 700	Prot 35.8g	HCar 76.3g	Lipid 27.4g	Kcal 703	Prot 34.1g	HCar 77.1g	Lipid 25.2g	Kcal 701	Prot 34.1g	HCar 78.1g	Lipid 26.4g
Kcal 695	Prot 34.1	HCar 72.0	Lipid 25.1g	Kcal 695	Prot 34.1	HCar 72.0	Lipid 25.1g	Kcal 695	Prot 34.1g	HCar 72.0g	Lipid 25.1g	Kcal 679	Prot 35.8g	HCar 71.1g	Lipid 23.6g	Kcal 679	Prot 35.8g	HCar 71.1g	Lipid 23.6g

Día 9				Día 10				Día 11				Día 12				Día 13			
Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata)				Sopa de cocido (pasta sin gluten)				Fideua de pollo (pasta sin gluten, cebolla, ajo, tomate, carne de pollo)				Alubias con almejas (ajo, harina sin gluten, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimienta, tomate y zanahoria)				Macarrones con salsa de tomate gratinados (pasta sin gluten, tomate y queso)			
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas aromáticas (tomillo, orégano y cebolla)				Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)				Repollo con ajito y pimentón				Tortilla francesa				Ensalada mixta Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)			
Patatas panadera Fruta del tiempo/Vogur				Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo				Patatas vapor Fruta del tiempo/Vogur				Ensalada de tomate, atún, aceitunas y aguacate Fruta del tiempo				Champiñón y zanahoria dado Fruta del tiempo/Vogur			
Kcal 699	Prot 31.9g	HCar 73.6g	Lipid 26.8g	Kcal 770	Prot 35.8g	HCar 95.1g	Lipid 29.4g	Kcal 707	Prot 33.7	HCar 75.8g	Lipid 26.8g	Kcal 706	Prot 32.9g	HCar 79.1g	Lipid 29.4g	Kcal 700	Prot 32.8g	HCar 76.3g	Lipid 27.4g
Kcal 687	Prot 34.9g	HCar 72.6g	Lipid 24.8g	Kcal 687	Prot 34.9g	HCar 72.6g	Lipid 24.8g	Kcal 687	Prot 34.9g	HCar 72.6g	Lipid 24.8g	Kcal 693	Prot 34.1g	HCar 71.0g	Lipid 25.1g	Kcal 693	Prot 34.1g	HCar 71.0g	Lipid 25.1g

Día 16				Día 17				Día 18				Día 19				Día 20			
Arroz ECOLOGICO con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)				Crema de legumbres con picatostes de pan (garbanzo, alubia blanca, harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate y patata)				Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro				Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten, tomate, cebolla y carne de ternera)				Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, cebolla, pimentón, ajo, patata, pimienta y zanahoria)			
Menestra de verduras Palometa a la plancha				Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo)				Taquitos de pollo en salsa pepitoria (harina sin gluten)				Coliflor a la gallega Merluza al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)				Huevos duros con tomate gratinados (tomate, guisantes y queso)			
Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras Fruta del tiempo				Patatas panadera Fruta del tiempo/Vogur				Patatas fritas Fruta del tiempo /Vogur				Salteado de verduras campestre Fruta del tiempo				Champiñón al ajillo Fruta del tiempo/Vogur			
Kcal 703	Prot 31.9	HCar 73.9g	Lipid 24.8g	Kcal 708	Prot 32.9	HCar 75.6g	Lipid 26.8g	Kcal 700	Prot 31.9g	HCar 73.6g	Lipid 26.8g	Kcal 707	Prot 35.8g	HCar 78.1g	Lipid 25.4g	Kcal 700	Prot 31.9g	HCar 73.6g	Lipid 26.8g
Kcal 690	Prot 33.9	HCar 70.9g	Lipid 21.5g	Kcal 690	Prot 33.9	HCar 70.9g	Lipid 21.5g	Kcal 695	Prot 36.8g	HCar 75.2g	Lipid 24.1g	Kcal 695	Prot 36.8g	HCar 75.2g	Lipid 24.1g	Kcal 693	Prot 34.1g	HCar 71.0g	Lipid 25.1g

Día 23				Día 24				Día 25				Día 26				Día 27			
Judías pintas de la abuela (harina sin gluten, cebolla, ajo, patata, arroz pimiento, tomate y zanahoria)				Lacitos a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)				Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)				Sopa de cocido (pasta sin gluten)				Arroz ECOLOGICO a banda (cebolla, ajo, gamba, tomate, calamar y caldo de marisco)			
Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva)				Ensalada de pimientos				Albóndigas en salsa (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimienta)				Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)				Verduras asadas Merluza a la plancha			
Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)				Caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimienta				Patatas fritas Fruta del tiempo/Vogur				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo				Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo			
Kcal 705	Prot 32.9g	HCar 77.6g	Lipid 25.9g	Kcal 706	Prot 35.4g	HCar 77.7g	Lipid 25.5g	Kcal 694	Prot 38.4g	HCar 77.7g	Lipid 25.5g	Kcal 770	Prot 35.8g	HCar 95.1g	Lipid 29.4g	Kcal 701	Prot 33.1g	HCar 78.1g	Lipid 26.4g
Kcal 693	Prot 38.1g	HCar 72.8g	Lipid 24.5g	Kcal 693	Prot 38.1g	HCar 72.8g	Lipid 24.5g	Kcal 693	Prot 38.1g	HCar 72.8g	Lipid 24.5g	Kcal 688	Prot 34.6g	HCar 73.2g	Lipid 23.1g	Kcal 688	Prot 34.6g	HCar 73.2g	Lipid 23.1g

Semana Santa

¿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: Verdura / Hortaliza/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 sin gluten y la bebida servida será agua.

