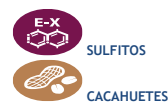


| LUNES Día 2                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES Día 3                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES Día 4                                                                                                                                                                                                                                          | JUEVES Día 5                                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES Día 6                                                                                                                                                                                                                                                                          | SABADO Día 7                                                                                                                                                                                                                        | DOMINGO Día 8                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, patata y puerro)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 700 Prot 35,2 g HCar 77,8 g Lipid 25,2 g</p> | <p>Arroz 5 delicias (guisante, carne de cerdo zanahoria, gamba, huevo)</p> <p>o</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Caballa con tomate y fritada de cebolla y pimiento</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta /Gelatina sin azucar</p> <p>Kcal 700 Prot 33,2 g Hcar 74,1 g Lipid 24,2 g</p> | <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g</p> | <p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Escarola, tomate, zanahoria aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 702 Prot 32,8 g Hcar 79,1 g Lipid 29,4 g</p> | <p>Lentejas caseras (patata, harina, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva)</p> <p>Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 710 Prot 35,8 g Hcar 75,9 g Lipid 23,4 g</p> | <p>Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, atún, huevo, pepinillos y mahonesa)</p> <p>Abadejo al horno gratinado con queso y brécol</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Flan de huevo</p> <p>Kcal 699 Prot 32,2 HCar 74,5 Lipid 25,3</p> | <p>Patatas rellenas de atún gratinadas (atún, bechamel y queso)</p> <p>Costillas al ajillo (ajo, perejil y vino)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2</p> |
| CENA                                                                                                                                                                                                                                               | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CENA                                                                                                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                                                                                                        | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CENA                                                                                                                                                                                                                                | CENA                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Sopa de marisco (pasta, rape, cebolla, tomate, calamar, almeja, ajo y gamba)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva)</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4</p>           | <p>Ensalada de pasta (atún, zanahoria, huevo, tomate, aceitunas)</p> <p>Alitas de pollo marinadas</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 706 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8</p>                                                                                                    | <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Shipper de bacalao</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate y zanahoria</p> <p>Petit (2)</p> <p>Kcal 710 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8</p>                                                                        | <p>Menestra de verduras salteada con jamón</p> <p>Cinta de lomo fresca empanada</p> <p>Patatas fritas panadera</p> <p>Natillas</p> <p>Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4</p>                                                                           | <p>Panini casero de bacon y panini barbacoa</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Zumo de fruta y leche</p> <p>Refresco</p> <p>Kcal 706 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8</p>                                                                | <p>Hamburguesa de ternera con cebolla, bacon, lechuga, queso y tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Batido leche</p> <p>Yogur</p> <p>Refresco</p> <p>Kcal 710 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8</p>                                     | <p>Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, judía verde y huevo)</p> <p>Chuleta de sajonia (carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5</p>         |



| LUNES Día 9                                                                                                                                                                                                                                                                      | MARTES Día 10                                                                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES Día 11                                                                                                                                                                                                                                           | JUEVES Día 12                                                                                                                                                                                               | VIERNES Día 13                                                                                                                                                                                                                        | SABADO Día 14                                                                                                                                                                          | DOMINGO Día 15                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>Galletas                                                                                                                                                              | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Magdalenas                                                                                                                                                              | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Cereales                                                                                                                                        | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Croissants                                                                                       | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Sobaos                                                                                                                     | 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 marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, rape, almeja, calamar y gamba)<br>o<br>Lombarda salteada<br>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate)<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Kcal 700 Prot 35,2 g HCar 74,8 g Lipid 24,2 | Arroz ECOLÓGICO al horno con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, alcachofa, pimiento y judía verde)<br>o<br>Ensalada murciana<br>Boquerones a la andaluza<br>Salteado de champiñón y espárragos verdes<br>Fruta /Yogur<br>Kcal 702 Prot 33,2 g HCar 77,9 g Lipid 25,2 g | Judías blancas estofadas (harina, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimiento)<br>Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)<br>Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras<br>Fruta /Yogur<br>Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g | Guisantes salteados con jamón y huevo duro<br>Taquitos de pollo en salsa pepitoria (harina, cebolla, ajo, huevo y caldo casero)<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Kcal 708 Prot 32,8 g HCar 79,1 g Lipid 29,4 g | Fusilli con queso y tomate<br>o<br>Salteado de setas, gambas y espárragos verdes<br>Skypper de bacalao (harina)<br>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz<br>Fruta<br>Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g | Ensalada completa<br>Lasaña de carne gratinada<br>Tarta<br>Fruta<br>Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8                                                                               | Revuelto de con patatas y guisantes<br>Codillo de cerdo asado al horno<br>Salteado de setas<br>Fruta<br>Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2                            |
| CENA                                                                                                                                                                                                                                                                             | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                               | CENA                                                                                                                                                                                                                                                       | CENA                                                                                                                                                                                                        | CENA                                                                                                                                                                                                                                  | CENA                                                                                                                                                                                   | CENA                                                                                                                                                                     |
| Espaguetis a la carbonara<br>Filete de atún empanado<br>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Natillas<br>Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5                                                                                                                    | Crema de champiñones con picatostes<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6                                                                                                                                  | Arroz 3 delicias con salsa agri dulce (guisante, york, zanahoria, huevo y gamba)<br>Bacalao al horno con salsa de tomate<br>Patatas asadas<br>Fruta<br>Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4                                                             | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Salsa de tomate<br>Yogur<br>Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4                                                                                              | Perritos calientes (pan, carne de pollo, queso y cebolla frita)<br>Patatas fritas<br>Yogur<br>Batido<br>Refresco<br>Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1                                                                           | Sándwich club (jamón York, queso y huevo)<br>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Batido de fruta y leche<br>Fruta<br>Refresco<br>Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8 | Arroz con tomate y atún<br>Mini flamenquines y varitas de merluza<br>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Fruta<br>Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5 |



| LUNES Día 16                                                                                                        | MARTES Día 17                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES Día 18                                                                                                          | JUEVES Día 19                                                                                                                                                                | VIERNES Día 20                                                                                                                                                                                                                         | SABADO Día 21                                                                                                               | DOMINGO Día 22                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>Galletas | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Magdalenas                                                          | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Cereales       | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Croissants                                                        | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Sobaos                                                                                                                      | Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros                                                                                    | Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros                                                                                                                     |
| COMIDA                                                                                                              | COMIDA                                                                                                                                                                         | COMIDA                                                                                                                    | COMIDA                                                                                                                                                                       | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                 | COMIDA                                                                                                                      | COMIDA                                                                                                                                                       |
| Guiso de patatas con calamar (cebolla, tomate, zanahoria, harina, ajo, patata y calamar)                            | Paella con magro y verduras (cebolla, ajo, tomate, cerdo, zanahoria y alcachofa)                                                                                               | Crema de verduras (calabaza, judía verde, calabacín, zanahoria, acelga y patata)                                          | Sopa de cocido (pasta)                                                                                                                                                       | Espaguetis marinera (pasta, mejillón, calamar, gamba y caldo de pescado)<br>o<br>Menestra de verduras<br>Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas)<br>Patatas al vapor<br>Fruta /Yogur | Huevos rellenos de atún<br>Magro en salsa (cebolla, ajo, zanahoria y vino)<br>Patatas fritas<br>Fruta                       | Verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento, champiñón, espárragos y patata)<br>Carrilladas en salsa de vino dulce<br>Puré de patata<br>Flan de vainilla |
| Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)<br>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Fruta        | Filete de salmón al horno con salsa tártara (harina, zanahoria, ajo, cebolla, vino y perejil)<br>Salteado de champiñón<br>Fruta /Yogur                                         | Tortilla francesa<br>Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano<br>Fruta /Yogur                               | Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)<br>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz<br>Fruta                             |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
| Kcal 708 Prot 32,8 g HCar 79,1 g Lipid 29,4                                                                         | Kcal 703 Prot 30,9 HCar 73,9 g Lipid 24,8                                                                                                                                      | Kcal 696 Prot 32,9 g HCar 74,6 g Lipid 26,8 g                                                                             | Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g                                                                                                                                 | Kcal 702 Prot 35,8 g HCar 77,6 g Lipid 28,6 g                                                                                                                                                                                          | Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 23,8                                                                                     | Kcal 708 Prot 32,9 HC 76,9 Lip 27,1                                                                                                                          |
| CENA                                                                                                                | CENA                                                                                                                                                                           | CENA                                                                                                                      | CENA                                                                                                                                                                         | CENA                                                                                                                                                                                                                                   | CENA                                                                                                                        | CENA                                                                                                                                                         |
| Menestra de verduras con jamón<br>Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)<br>Patatas fritas<br>Yogur           | Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, rape, almeja, calamar y gamba)<br>San jacobos de jamón y queso<br>Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas<br>Fruta | Macarrones con tomate y queso<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Fruta | Crema de espinacas con picatostes de pan<br>Tortilla española (huevo, patata, cebolla y aceite de oliva)<br>Pisto de tomate, calabacín y cebolla<br>Copa de chocolate y nata | Panini casero de jamón y queso y panini de bacon<br>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz<br>Natillas<br>Zumo<br>Refresco                                                                                           | Kebab de pollo (2) (lechuga, tomate, maíz, cebolla y salsa de yogur)<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Batido leche<br>Refresco | Sopa de picadillo<br>Cinta de lomo de cerdo adobada<br>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz<br>Fruta                                     |
| Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4                                                                             | Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4                                                                                                                                        | Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4                                                                                   | Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4                                                                                                                                      | Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3                                                                                                                                                                                                | Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8                                                                                     | Kcal 703 Pro 25,9 HC 78,4 Lipid 26,5                                                                                                                         |



| LUNES Día 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES Día 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES Día 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES Día 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES Día 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SABADO Día 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Magdalenas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Cereales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Croissants                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada<br>Sobaos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | COMIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Patatas guisadas riojana (carne de cerdo, harina, cebolla, zanahoria, ajo y tomate) </p> <p>Brócoli gratinado </p> <p>Nuggets de pollo  y varitas de merluza </p> <p>Ensalada de lechuga, atún, tomate, zanahoria, aceituna </p> <p>Fruta</p> | <p>Lentejas a la hortelana (harina, puerro, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate) </p> <p>Acelgas con patata y tacos de jamón</p> <p>Mero en salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) </p> <p>Salteado de champiñón</p> <p>Fruta /Yogur </p> | <p>Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón)</p> <p>Filete ruso en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta /Yogur </p> | <p>Canelones al horno (pasta, queso bechamel, carne de cerdo, tomate) </p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Merluza a la andaluza (harina y merluza) </p> <p>Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria, aceituna</p> <p>Fruta</p> | <p>Guiso de garbanzos con chipirones (harina, patata, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón) </p> <p>Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva)</p> <p>Tacos de tomate, maíz y aguacate</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                    | <p>Crepe de crema de ricota, espinacas y bacon.<br/>Crep de champiñones, bacon y queso. </p> <p>Tacos de pollo al curry </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Flan de vainilla </p> | <p>Espaguetis negros al ajillo con gambas </p> <p>Merluza rellena de puerros y gambas </p> <p>Mezclum de lechugas, tomate y mango</p> <p>Fruta</p>                                                                        |
| Kcal 700 Prot 35,2 g HCar 77,8 g Lipid 25,2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kcal 700 Prot 33,2 g HCar 74,1 g Lipid 24,2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kcal 699 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 27,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kcal 708 Prot 32,8 g HCar 78,1 g Lipid 27,5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kcal 701 Prot 35,8 g HCar 92,2 g Lipid 29,4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kcal 704 Prot 33,2 g HCar 75,9 g Lipid 27,2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kcal 705 Prot 33,2 g HCar 73,2 g Lipid 26,1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (Carne de cerdo y ternera) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Yogur </p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Arroz a la milanesea </p> <p>Empanadillas de atún  y Croquetas de jamón </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p>                                                                                     | <p>Macarrones gratinados </p> <p>Rosada a la andaluza </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p>                                                                                                                                                                               | <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Alitas de pollo asadas al horno</p> <p>Patatas fritas </p> <p>Arroz con leche </p>                                                                                                                   | <p>Paninis caseros de bacon y queso </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Yogur </p> <p>Batido de fruta y leche </p> <p>Refresco</p> | <p>Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta</p> <p>Zumo Refresco</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sopa de picadillo </p> <p>San jacobos de jamón y queso </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur </p> |
| Kcal 701 Prot 36 HCar 74,1 Lipid 25,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kcal 704 Prot 33,2 HCar 73,9 Lipid 26,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kcal 699 Prot 32,2 HCar 70,1 Lipid 23,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kcal 700 Prot 30,2 HCar 70,2 Lipid 22,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kcal 704 Prot 32,2 HCar 70,5 Lipid 20,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kcal 709 Pr 33,2 HCar 75,5 Lipid 27,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kcal 710 Pr 32,2 HCar 75,8 Lipid 26,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

