



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 7 Arroz blanco con salsa de tomate Menestra de verduras Mini empanadillas de atún Varitas de merluza Ensalada de tomate, queso fresco y aguacate Fruta del tiempo Kcal 710 Prot 35.4 gr HCar 78.6 gr Lipid 26.6 gr Kcal 690 Prot 36.1 gr HCar 72.8 gr Lipid 25.5 gr	Día 8 Lentejas a la hortelana (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria) Huevos duros con tomate y queso gratinados Salteado de champiñón y espárragos Fruta del tiempo/Yogur Kcal 700 Prot 35.1 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g	Día 9 Judías verdes salteadas con huevo duro Filetes de jamón asado (ajo, harina, cebolla, zanahoria, carne de cerdo) Puré de patata Fruta del tiempo Kcal 695 Prot 35,1 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g	Día 10 Plumas con crema de quesos (pasta, nata y quesos) Espárragos verdes con holandesa Bacalao en salsa vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento) Salteado de verduras mediterráneo Fruta del tiempo /Petit Kcal 701 Prot 35,6 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g Kcal 701 Prot 35,6 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g
	Día 13 Judías blancas con almejas (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria y almeja) Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva) Tomate en tacos aliñados con AOVE, sal y orégano Fruta del tiempo Kcal 703 Prot 35,9 g HCarb 77,5 g Lipid 26,7 g	Día 14 Arroz INTEGRAL al horno a la campesina (tomate, caldo de pollo, cebolla, ajo, pimiento y tacos de jamón) Verduras asadas Merluza a la romana (harina y huevo) Champiñón al ajillo Fruta del tiempo/Yogur Kcal 704 Prot 37,4 gr HCar 77,7 gr Lipid 25,5 gr Kcal 693 Prot 38,1 gr HCar 72,8 gr Lipid 23,1 gr	Día 15 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ... Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo/Yogur Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr	Día 16 Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, tomillo y orégano) Patatas fritas Fruta del tiempo Kcal 690 Prot 36,4 gr HCar 72,7gr Lipid 23,5 gr
Día 20 Crema de boniato con picatostes (boniato, patata, zanahoria y caldo de verduras) Chuleta de Sajonia al horno Lechuga, mango, piquillo y zanahoria Fruta / Gelatina sin azúcar Kcal 703 Prot 30,9 g HCar 73,9 gr Lipid 24,8 gr	Día 21 Arroz 3 delicias (zanahoria, huevo, gamba y guisante) Acelgas con ajitos y patata Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo Kcal 703 Prot 30,9 gr HCar 73,9 gr Lipid 24,8 gr Kcal 690 Prot 33,1 gr HCar 70,9 gr Lipid 21,5 gr	Día 22 Ensalada de garbanzos y quinoa (quinoa, tomate, atún, zanahoria, surimi de pescado y huevo) Pechuga de pollo plancha con salsa de tomate casera (tomate, ajo, cebolla y orégano) Calabacín rebozado (harina y huevo) Fruta del tiempo/Petit Kcal 708 Prot 31,9 gr HCar 75,4 gr Lipid 24,8 gr	Día 23 Guisantes salteados con cebollita, huevo y taquitos de jamón Albóndigas en salsa (carne de cerdo, tomate, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria) Patatas fritas Fruta del tiempo Kcal 700 Prot 33,9gr HCar 72,9 gr Lipid 25,8 gr	Día 24 Espaguetis boloñesa (carne de ternera, pasta, cebolla y tomate) Ensalada mixta Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento y caldo de verdura) Salteado de verduras Fruta del tiempo/Yogur Kcal 702 Prot 31,9 gr HCar 75,8 gr Lipid 25,6 gr Kcal 694 Prot 35,8 gr HCar 72,9 gr Lipid 24,6 gr
Día 27 Pastel de patata y carne gratinado (patata, tomate, cebolla, queso y ternera) Ensalada de judías verdes Escalope de lomo de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan) Ensalada de tomate, maíz, y zanahoria Fruta del tiempo/Yogur Kcal 710 Prot 33,8 gr HCar 78,1 gr Lipid 27,1 gr Kcal 693 Prot 35,9 gr HCar 75,8 gr Lipid 23,4 gr	Día 28 Lentejas caseras (ajo, patata, zanahoria, harina, cebolla, tomate y carne de cerdo) Skipper de bacalao (harina) Ensalada de tomate, maíz, huevo y zanahoria Fruta del tiempo Kcal 702 Prot 35,8 gr HCar 75,1 gr Lipid 27,4 gr	Día 29 Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro y patata) Taquitos de pavo guisados (harina, cebolla, ajo y zanahoria) Cuscús (sémola de trigo y caldo de verduras) Fruta del tiempo/Yogur Kcal 698 Prot 32,9 HCar 76,9 gr Lipid 24,8 gr	Día 30 Fusilli gratinados con salsa de tomate y queso Verduras asadas Tortilla a la francesa Ensalada de escarola, maíz y zanahoria Fruta del tiempo Kcal 700 Prot 35,8 gr HCar 75,1 gr Lipid 26,9 gr Kcal 691 Prot 37,1 gr HCar 72,3 gr Lipid 23,6 gr	Día 1 de mayo 

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

¿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		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		2º PLATOS	
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
Huevo		Pescado / Carne	
POSTRES		POSTRES	
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

