








































































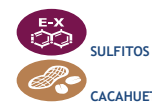
LUNES Día 2	MARTES Día 3	MIÉRCOLES Día 4	JUEVES Día 5	VIERNES Día 6	SABADO Día 7	DOMINGO Día 8
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con leche o leche con cacao, zumo, tostadas con aceite de oliva y tomate o mantequilla y mermelada Galletas	Café con leche o leche con cacao, 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
Arroz 3 delicias (guisante, carne de cerdo, zanahoria, gamba huevo)    o Lombarda salteada con ajo Filete de bacaladilla a la romana (huevo y harina)    Lechuga, maíz tomate, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo	Guisantes salteados con huevo y jamón  Alitas de pollo asadas Patatas fritas  Fruta /yogur 	Lentejas a la riojana (ajo, harina, cebolla, patata, carne de cerdo, pimentón, pimienta y zanahoria)  Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado)   Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta /yogur 	Fusilli a la napolitana (pasta, tomate, orégano, cebolla, ajo y albahaca)  o Ensalada murciana  Palometa al horno en salsa americana (harina, cebolla, ajo, zanahoria, y caldo de marisco)      Salteado de verduras Fruta del tiempo	Potaje de vigilia (judía blanca, garbanzo, bacalao, huevo, espinaca, harina, ajo, cebolla, pimentón y tomate)      Mini empanadillas de atún     y rabas de calamar  Tomate, aguacate, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, atún, huevo, pepinillos y mahonesa)     Solomillo de cerdo en salsa de vino dulce  Champiñón al ajillo Flan de huevo  	Calabacín relleno de atún gratinadas (atún, bechamel y queso)    Costillas al ajillo (ajo, perejil y vino)  Patatas fritas  Fruta
Kcal 700 Prot 35,8g HCar 76,3 g Lipid 27,4 g	Kcal 700 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 700 Prot 35,8 g HCar 76,3 g Lipid 27,4 g	Kcal 703 Prot 34,1 g HCar 77,1 g Lipid 25,2 g	Kcal 701 Prot 34,1 g HCar 78,1 g Lipid 26,4 g	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
Crema de calabaza con picatostes  Lomo adobado a la plancha Patatas fritas  Fruta	Ensalada de pasta (tomate, zanahoria, huevo, aceitunas)   Skipper de bacalao   Salteado de verduras Fruta	Sopa de marisco (pasta, rape, cebolla, tomate, calamar, almeja, ajo y gamba)     Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva)   Pisto manchego Pettit (2) 	Menestra de verduras salteada con jamón Pollo asado en su jugo  Patatas panadera  Natillas 	Pizza de 4 quesos (harina, tomate, orégano y queso)   Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Zumo de fruta y leche  Refresco Fruta	Sandwich mixto (2) (jamón york, queso, pan y margarina)    Patatas fritas  Batido leche Yogur   Refresco Fruta	Sopa de picadillo (pollo, jamón, zanahoria, judía verde y huevo)     Chuleta de sajonia (carne de cerdo) Patatas fritas  Fruta
Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 706 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8	Kcal 710 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 706 Prot 26,9 HCar 75,4 Lipid 27,8	Kcal 710 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



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 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
Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata) Pollo al horno con hierbas aromáticas (tomillo, vino, orégano y cebolla) Patatas panadera Fruta /Yogur	Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Fruta del tiempo	Fideua de pollo (pasta, ajo, cebolla, tomate, carne de pollo) Rollo con ajo y pimentón Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) Patatas vapor Fruta /Yogur	Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate, atún, aceituna y aguacate Fruta del tiempo	Macarrones integrales con tomate gratinados (pasta, tomate y queso) Ensalada mixta Filete de merluza al horno en salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur	Revuelto de con patatas y gulas Pechuga villaroy (leche, margarina, carne de pollo, harina, huevo y pan rallado) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, aceitunas Tarta	Ensalada completa Cachopo de paté y cebolla caramelizada Patatas fritas Fruta
Kcal 699 Prot 31,9g HCar 73,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 707 Prot 33,7 HCar 75,8 g Lipid 26,8 g	Kcal 706 Prot 32,9 g HCar 79,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 700 Prot 32,8 g HCar 76,3 g Lipid 27,4 g	Kcal 703 Prot 31,2 HCa 72,1 Lip 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lip 27,2
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Ensalada de arroz (tomate, surimi, huevo, atún, zanahoria y guisantes) Tortilla francesa con salchichas de pollo Salsa de tomate Natillas	Raviolis rellenos de carne con salsa de tomate Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Guisantes salteados con jamón y huevo Pechuga de pollo empanada (huevo y pan rallado) Patatas fritas Yogur	Parrillada de verduras asadas Nuggets de pollo y mini empanadillas de atún Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Paninis caseros de atún y queso Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido Refresco Fruta	Sándwich club (Jamón York, queso y huevo) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Batido de fruta y leche Fruta Refresco	Arroz con tomate y atún Mini flamenquines y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta
Kcal 697 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipi 23,5	Kcal 700 Prot 31,7 HCa 79,6 Lipid 24,6	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 31,8 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	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 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
Arroz ECOLOGICO con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry) Menestra de verduras Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras Fruta del tiempo	Crema de legumbres con picatostes de pan (garbanzo, alubia blanca, harina, cebolla, ajo tomate y patata) Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo) Patatas panadera Fruta del tiempo/Yogur	Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro Taqitos de pollo en salsa pepitoria Patatas fritas Fruta del tiempo /Yogur	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate cebolla y carne de ternera) Coliflor a la gallega Merluza al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) Salteado de verduras campestre Fruta del tiempo	Lentejas a la hortelana (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria) Huevos duros con tomate gratinados (tomate, guisantes y queso) Champiñón al ajillo Fruta /Gelatina sin azúcar	Huevos rellenos de atún Carcamusas a la toledana (cebolla, ajo, tomate, guisantes, carne de cerdo y vino) Patatas fritas Fruta	Ensalada completa Canelones a la italiana Flan de huevo
Kcal 703 Prot 31,9 HCar 73,9 g Lipid 24,8 g	Kcal 708 Prot 32,9 HCar 75,6 g Lipid 26,8 g	Kcal 700 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 25,3 g	Kcal 707 Prot 35,8 g HCar 78,1 g Lipid 25,4 g	Kcal 700 Prot 31,9 g HCar 73,6 g Lipid 26,8 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
Crema de espinacas con picatostes (bechamel) Pollo al ajillo (ajo, perejil y vino) Salteado de verduras Yogur	Ensalada de pasta (Huevo, atún, zanahoria, surimi) Filete de atún empanado Patatas fritas Fruta	Coliflor gratinada (queso y bechamel) Albóndigas en salsa (carne de cerdo, cebolla y ajo) Patatas panadera Fruta	Arroz a la milanesa (queso, ajo, cebolla, jamón, guisante) Croquetas de jamón y rabas de calamar Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta	Hamburguesa de pollo crispy (pan, carne de pollo, cereales, tomate, lechuga, queso y salsa de miel y mostaza) Patatas fritas Natillas Zumo Refresco	Kebab turco (2) (lechuga, carne de pollo, tomate, maíz, cebolla y salsa de yogur) Patatas fritas Fruta Batido leche Refresco	Arroz 3 delicias Cinta de lomo de cerdo adobada Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz 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 29
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	VACACIONES	SEMANA SANTA
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		
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA		
Judías pintas de la abuela (harina, cebolla, ajo, patata, arroz pimienta, tomate y zanahoria)	Lacitos a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) o Ensalada de pimientos	Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, patata, calabacín, espinacas, calabaza, y zanahoria)	Sopa de cocido (pasta)	Arroz ECOLÓGICO a banda (cebolla, ajo, gamba tomate, calamar y caldo de marisco) o Verduras asadas Shipper de bacalao (harina)		
Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva)	Caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimienta	Albóndigas en salsa (harina, ajo, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimienta)	Cocido completo (Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)	Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas		
Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)	Salteado de verduras	Patatas fritas	Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas		
Fruta / Yogur	Fruta del tiempo	Fruta / Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
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		
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
Ensalada de patata, tomate, lechuga, zanahoria, huevo y aceitunas)	Arroz con tomate y atún	Coditos a la boloñesa (pasta, tomate, carne de ternera y cebolla)	Menestra de verduras (judías alcañofa, guisante, champiñón, zanahoria y espárrago)	Paninis caseros de bacon y queso		
Recomendado de lomo	Alitas a la barbacoa al horno	Merluza a la romana	Chuletas a la plancha (Carne de cerdo)	Patatas fritas		
Salteado de verduras	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas fritas panadera	Yogur		
Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Batido de fruta y leche		
Kcal 705 Prot 32,9g HCar 77,6 g Lipid 25,9 g	Kcal 706 Prot 35,4g HCar 77,7 g Lipid 25,5 g	Kcal 694 Prot 38,4 g HCar 77,7 g Lipid 25,5 g	Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4 g	Kcal 701 Prot 33,1 g HCar 78,1 g Lipid 26,4 g		

