



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.
3	544	77	19	15

	Kcal	HC	Lip	Prot.
4	547	64	16	36

	Kcal	HC	Lip	Prot.
5	562	82	15	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
6	470	47	21	24

	Kcal	HC	Lip	Prot.
7	502	51	22	26

Sopa maravilla
Croquetas
Ensalada verde
Fruta de temporada

Espirales
Tilapia al horno
Yogur
Fruta de temporada

Potage de lentejas
Albondigas
jardinera
Fruta de temporada

Arroz con tomate
Estofado de pavo
Fruta de temporada

Crema de calabacin
Salchichas con patatas
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
10	642	69	21	44

	Kcal	HC	Lip	Prot.
11	1421	160	69	38

	Kcal	HC	Lip	Prot.
12	422	31	23	22

	Kcal	HC	Lip	Prot.
13	630	79	24	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
14	547	53	21	36

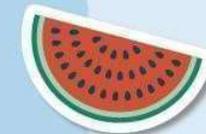
Coditos
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Alubia pinta en pure
Tortilla con salsa de tomate
Yogur
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo asados con salsa
Fruta de temporada

Arroz
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Fruta de temporada

Sopa
Bacalao rebozado con guisantes
Fruta de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal	HC	Lip	Prot
660	72	31	21

Arroz salteado
Huevos con tomate
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
722	54	39	39

Macarrones
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas dado
Yogur
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
646	107	15	22

Crema de verduras
Hamburguesa
Helado
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

21

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

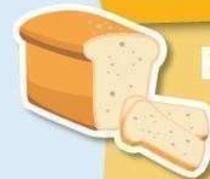
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.

	Kcal	HC	Lip	Prot.
3	544	77	19	15

	Kcal	HC	Lip	Prot.
4	547	64	16	36

	Kcal	HC	Lip	Prot.
5	562	82	15	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
6	470	47	21	24

	Kcal	HC	Lip	Prot.
7	502	51	22	26

Sopa maravilla
Croquetas
Ensalada verde
Fruta de temporada

Espirales
Tilapia al horno
Yogur
Fruta de temporada

Potage de lentejas
Albondigas
jardinera
Fruta de temporada

Arroz con tomate
Estofado de pavo
Fruta de temporada

Crema de calabacin
Salchichas con patatas
Yogur
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot.
10	642	69	21	44

	Kcal	HC	Lip	Prot.
11	1421	160	69	38

	Kcal	HC	Lip	Prot.
12	422	31	23	22

	Kcal	HC	Lip	Prot.
13	630	79	24	25

	Kcal	HC	Lip	Prot.
14	547	53	21	36

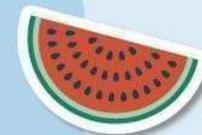
Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Alubia pinta
Tortilla con salsa de tomate
Yogur
Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Jamoncitos de pollo asados con salsa
Fruta de temporada

Arroz
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Fruta de temporada

Sopa
Bacalao rebozado con guisantes
Fruta de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

17

Kcal	HC	Lip	Prot
660	72	31	21

Arroz salteado
Huevos con tomate
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
722	54	39	39

Macarrones
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas dado
Yogur
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
646	107	15	22

Crema de verduras
Hamburguesa completa
Helado
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

21

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

SUSTITUYE
EL PAN BLANCO
por
PAN INTEGRAL

