

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz con carne Atún con ensalada Gelatina Hidratos de Carbono 51,15 Proteínas 26,70 Grasas 38,70 Valor Calórico 679,00 RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y fruta.	Crema de zanahorias Pollo asado con patatas fritas Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 76,10 Grasas 64,09 Valor Calórico 885,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pizza y fruta.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas con verduritas Filete de ternera con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 80,00 Proteínas 56,50 Grasas 52,09 Valor Calórico 849,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y fruta.	Panaché de verduras Cinta de lomo adobada con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y yogurt de soja.	Macarrones a la italiana Tortilla de serrano con patatas Yogurt de soja Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 835,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	Sopa de primavera Filete de pollo con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt de soja.	Patatas guisadas Gallo a la romana con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 837,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz tres delicias Calamares a la plancha con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 887,20 RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y yogurt de soja.	Crema de verduras Magro al ajillo con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 787,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	Espaguetis boloñesa Tortilla de bonito con ensalada Yogurt de soja Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40 RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.	Guisantes con jamón Emperador a la plancha con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 837,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pavo y yogurt de soja.	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwiches y fruta.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Tornillos a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada Yogurt de soja Hidratos de Carbono 95,60 Proteínas 31,50 Grasas 46,90 Valor Calórico 812,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 826,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pavo y yogurt de soja.	Crema de zanahoria Ragú de ternera con patatas Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 813,10 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.	Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt de soja.	Fideua de verduras Salchichas de frankfurt con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 91,20 Proteínas 65,58 Grasas 58,01 Valor Calórico 817,60 RECOMENDACIONES CENA Pavo, verduras y fruta.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Crema de puerros Tortilla de gambas con ensalada Yogurt de soja Hidratos de Carbono 105,60 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 802,40 RECOMENDACIONES CENA Pescado, verduras y fruta.	Paella valenciana Bacalao rebozado con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 92,00 Proteínas 55,50 Grasas 42,08 Valor Calórico 810,30 RECOMENDACIONES CENA Burguer y fruta.	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 886,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwiches y fruta.	Judías verdes con jamón Merluza al horno con ensalada Fruta y bebida de soja Hidratos de Carbono 32,80 Proteínas 37,20 Grasas 41,79 Valor Calórico 786,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y yogurt de soja.	

RECOMENDACIONES DESAYUNOS: Variaciones de productos de soja y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó galletas. La bollería industrial solo se recomienda en casos en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal e integral y agua como bebida. Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra solo se utiliza sal yodada.



Los cálculos nutricionales, así como las recomendaciones han sido elaborados por Anticimex Medioambiental S.L., tomando como fuente publicaciones realizadas por Alce Ingeniería para el Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

