

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

**RECOMENDACIONES DESAYUNO:** Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó galletas. La bollería industrial sólo se recomienda en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal y agua como bebida. Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra. Sólo 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 Alice Ingeniería para el Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

