

MENÚ GENERAL

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Espaguetis boloñesa 	Sopa de verduritas 	Crema de zanahorias 		
Tortilla francesa con ensalada 	Filete de cerdo al ajillo con ensalada	Albóndigas de ternera con patatas 		
Repostería y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 		
KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro: 31,80 (*) Carne, verduras y fruta.	KCal:765,40 Gr.:56,80 HC:49,20 Pro: 26,90 (*) Ensalada, pescado y fruta.	KCal:783,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 (*) Ensalada, tortilla y fruta.		
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de verduras 	Lentejas con verduras 	Macarrones a la italiana 	Patatas guisadas	Sopa de cocido
Calamares, Croq. y Emp. con ensalada 	Bacalao a la romana con ensalada 	Nuggets de pollo con ensalada 	Lacón con ensalada 	Cocido Completo
Yogurt 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche
KCal:787,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro: 41,60 (*) Puré de verduras y yogurt.	KCal:757,20 Gr.:46,59 HC:72,20 Pro:39,60 (*) Puré, pavo y fruta.	KCal:758,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:749,20 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro:56,50 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (*) Ensalada sándwich mixto.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Caracolas con atún 	Judías blancas estofadas 	Sopa de picadillo 	Menestra de verduras 	MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD
Tortilla de serrano con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 	Pollo asado con patatas fritas	Cinta de lomo con patatas dado	
Gelatina variada	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	
KCal:772,40 Gr.:47,90 HC:105,60 Pro:33,20 (*) Ensalada, carne y fruta.	KCal:726,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60 (*) Ensalada, pollo y yogurt.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:89,20 (*) Ensalada, carne y fruta.	KCal:765,40 Gr.:56,80 HC:49,20 Pro:26,90 (*) Ensalada, pavo y fruta.	

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.

(*) RECOMENDACIONES CENA



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.

