

MENÚ GENERAL

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con verduras 	Panaché de verduras	Macarrones a la italiana 	Sopa de primavera 	Patatas guisadas
York y queso con ensalada 	Cinta de lomo adobada con ensalada	Tortilla de serrano con ensalada 	Nuggets de pollo con ensalada 	Gallo a la menier con ensalada
Fruta y leche 	Fruta y leche 	Yogurt 	Fruta y leche 	Fruta y leche
KCal:849,20 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 56,50 (* Ensalada, tortilla y fruta.	KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro: 33,70 (* Verduras, pescado y yogurt.	KCal:835,40 Gr.:33,80 HC:90,50 Pro: 27,90 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,70 Pro: 89,20 (* Verduras, carne y yogurt.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro: 42,90 (* Ensalada, pollo y yogurt.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz tres delicias 	Crema de verduras 	Espaguetis boloñesa 	Guisantes con jamón 	Sopa de cocido
Calamares, Croq. y Emp. con ensalada 	Magro al ajillo con ensalada	Tortilla de bonito con ensalada 	Emperador a la plancha con ensalada 	Cocido Completo
Fruta y leche 	Fruta y leche 	Yogurt 	Fruta y leche 	Fruta y leche
KCal:887,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro: 41,60 (* Puré de verduras y yogurt.	KCal:787,40 Gr.:33,70 HC:43,70 Pro: 33,70 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro:31,80 (* Carne, verduras y fruta.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90 (* Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (* Ensalada sándwiches y fruta.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Tornillos a la napolitana 	Lentejas estofadas	Crema de zanahorias 	Sopa de picadillo 	Fideuá de verduras
Tortilla de patatas con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 	Ragú de ternera con patatas	Pollo asado con patatas	Salchichas de frankfurt con ensalada
Yogurt 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche
KCal:812,20 Gr.:46,90 HC:95,60 Pro:31,50 (* Crema de verdura y fruta.	KCal:826,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60 (* Ensalada, pollo y yogurt.	KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 (* Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro: 89,20 (* Ensalada pescado y yogurt.	KCal:817,60 Gr.:58,01 HC:91,20 Pro:65,58 (* Pizza, verduras y fruta.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de puerros 	Paella valenciana 	Sopa de cocido 	Judías verdes con jamón 	Crema de zanahorias
Tortilla de gambas con ensalada 	Bacalao al horno con ensalada 	Cocido Completo	Sabroso de merluza con ensalada 	Pollo barbacoa con patatas
Yogurt 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche
KCal:802,40 Gr.:47,90 HC:105,60 Pro:33,20 (* Verduras, pescado y fruta.	KCal:810,20 Gr.:42,08 HC:92,00 Pro:55,50 (* Burguer y fruta.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro: 38,00 (* Ensalada, sándwiches y fruta.	KCal:786,20 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20 (* Verduras, carne y yogurt.	KCal:885,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:76,10 (* Ensalada, pizza 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.

