

MENÚ GENERAL

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>Arroz tres delicias</b> 	<b>Sopa de letras</b> 	<b>Espaguetis boloñesa</b> 	<b>Crema de verduras</b> 	<b>Sopa de cocido</b> 
<b>Calamares, Croq. y Emp. con ensalada</b> 	<b>Ragú de ternera con verduras</b> 	<b>Bacalao con ensalada</b> 	<b>Filete de lomo adobado con ensalada</b> 	<b>Cocido Completo</b> 
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Helado variado</b> 
KCal:787,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro: 41,60 (*) Puré de verduras y yogurt.	KCal:738,50 Gr.:31,30 HC:47,20 Pro: 47,20 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro: 31,80 (*) Carne, verduras y fruta.	KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro: 33,70 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro: 38,00 (*) Ensalada mixta y fruta.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>Menestra de verduras</b> 	<b>Judías con chorizo</b> 	<b>Tornillos a la napolitana</b> 	<b>Sopa de picadillo</b> 	<b>Judías verdes con jamón</b> 
<b>Filetes rusos con patatas</b> 	<b>Merluza a la andaluza con ensalada</b> 	<b>Tortilla de jamón con ensalada</b> 	<b>Nuggets de pollo con brócoli</b> 	<b>Lomo de sajonia con ensalada tropical</b> 
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Helado variado</b> 
KCal:783,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro: 45,50 (*) Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:726,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro: 47,60 (*) Ensalada, pollo y fruta.	KCal:772,40 Gr.:47,90 HC:105,60 Pro:33,20 (*) Fajitas de carne, verdura y fruta.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:89,20 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:786,20 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20 (*) Puré de verduras y fruta.
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>Lentejas estofadas</b> 	<b>Arroz a la cubana</b> 	<b>Coliflor rehogado</b> 	<b>Paella valenciana</b> 	<b>Patatas guisadas</b> 
<b>Tortilla de patatas con verduras</b> 	<b>Merluza en salsa verde con patatas al vapor</b> 	<b>Escalope a la plancha con ensalada</b> 	<b>Albóndigas de ternera con patatas fritas</b> 	<b>Bacalao a la romana con ensalada</b> 
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Repostería y leche</b> 
KCal:762,40 Gr.:51,50 HC:86,20 Pro:63,38 (*) Verdura, pescado y fruta.	KCal:726,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60 (*) Carne, verduras y fruta.	KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:717,60 Gr.:58,01 HC:91,20 Pro: 65,58 (*) Puré de verduras y fruta.	KCal:807,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90 (*) Carne, verduras y fruta.
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones con chorizo</b> 				
<b>Tortilla de atún con ensalada</b> 				
<b>Fruta y leche</b> 				
KCal:783,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 (*) Ensalada, pavo 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.

(\*) **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.

