

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10				
										Macarrones a la italiana	Arroz a la milanesa	Sopa de cocido
										Salchichas de frankfurt con ensalada	Tortilla de york con ensalada	Cocido Completo
										Yogurt	Fruta y leche	Fruta y leche
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17				
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo	Crema de puerros	Judías pintas estofadas	Menestra de verduras								
San Jacobos con ensalada	Bacalao al horno con puré de patatas	Roti de pavo asado con verduras	Tortilla de queso con ensalada	Gallo a la andaluza con ensalada								
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Yogurt	Fruta y leche								
KCal:793,50 Gr.:34,20 HC:67,20 Pro: 54,20	KCal:774,70 Gr.:26,60 HC:74,40 Pro: 34,40	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40	KCal:712,80 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60	KCal:744,90 Gr.:31,40 HC:75,40 Pro:40,30								
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24				
Arroz tres delicias	Judías blancas con verduras	Caracolas rossini	Patatas a la riojana	Sopa de cocido								
Huevos villaroy con ensalada	Cinta de lomo con ensalada	Merluza con ensalada	Cazón adobado con ensalada	Cocido Completo								
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Yogurt								
KCal:775,10 Gr.:29,90 HC:58,60 Pro:53,40	KCal:795,40 Gr.:24,80 HC:58,60 Pro:52,10	KCal:730,30 Gr.:35,70 HC:58,30 Pro:38,90	KCal:707,50 Gr.:22,00 HC:49,10 Pro:37,70	KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00								
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31				
Lentejas a la burgalesa	Crema de zanahorias	Paella mixta	Judías verdes rehogadas	Espirales con jamón york								
Tortilla de gambas con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Boquerones con ensalada	Escalope de cerdo con ensalada	Merluza al horno con ensalada								
Fruta y leche	Gelatina variada	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche								
KCal:745,40 Gr.:46,20 HC:67,10 Pro:47,90	KCal:783,00 Gr.:28,10 HC:92,81 Pro:38,70	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40	KCal:763,50 Gr.:26,20 HC:69,30 Pro:38,60	KCal:750,30 Gr.:30,70 HC:57,30 Pro:41,90								

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.

