

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<b>Espaguetis boloñesa</b>	<b>Sopa de verduritas</b>	<b>Crema de zanahorias</b>		
<b>Tortilla francesa con ensalada</b>	<b>Filete de cerdo al ajillo con ensalada</b>	<b>Albóndigas de ternera con patatas</b>		
<b>Gelatina variada</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>		
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
<b>Crema de verduras</b>	<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Macarrones a la italiana</b>	<b>Patatas guisadas</b>	<b>Sopa de cocido</b>
<b>Filete de ternera con ensalada</b>	<b>Bacalao a la romana con ensalada</b>	<b>Filete de contramuslo con ensalada</b>	<b>Lacón con ensalada</b>	<b>Cocido Completo</b>
<b>Yogurt</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>
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
<b>Caracolas con atún</b>	<b>Judías blancas estofadas</b>	<b>Sopa de picadillo</b>	<b>Menestra de verduras</b>	<p><b>MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD</b></p>
<b>Tortilla de serrano con ensalada</b>	<b>Limanda al horno con ensalada</b>	<b>Pollo asado con patatas fritas</b>	<b>Cinta de lomo con patatas dado</b>	
<b>Gelatina variada</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	
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, sin gluten, con aceite de oliva ó galletas. La bollería industrial sólo se recomienda en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan sin gluten 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.

