

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>FESTIVO</b>	<b>Macarrones a la italiana</b> 	<b>Arroz a la milanesa</b> 	<b>Crema de verduras</b> 	<b>Sopa de cocido</b> 
	<b>Salchichas de frankfurt con ensalada</b> 	<b>Tortilla de york con ensalada</b>  	<b>Pollo asado con patatas fritas</b>	<b>Cocido Completo</b>
	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 
	KCal:767,80 Gr.:39,00 HC:87,65 Pro: 41,50 (* Verdura, pavo con tomate y zumo.	KCal:764,90 Gr.:23,40 HC:75,90 Pro: 31,80 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:755,50 Gr.:25,80 HC:65,10 Pro: 40,70 (* Ensalada, tortilla y fruta.	KCal:758,60 Gr.:15,80 HC:68,30 Pro: 32,00 (* Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>Lentejas estofadas</b> 	<b>Sopa de picadillo</b> 	<b>Crema de puerros</b> 	<b>Judías pintas estofadas</b> 	<b>Menestra de verduras</b> 
<b>Filete de ternera con ensalada</b>	<b>Bacalao al horno con puré de patatas</b> 	<b>Ragú de ternera guisado con verduras</b>	<b>Filete de pollo plancha con ensalada</b>	<b>Cinta de lomo plancha con ensalada</b>
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 
KCal:793,50 Gr.:34,20 HC:67,20 Pro: 54,20 (* Verdura, pescado con pata. y fruta.	KCal:774,70 Gr.:26,60 HC:74,40 Pro: 34,40 (* Tomate aliñado, calamares y fruta.	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro:42,40 (* Salmón, verduras y fruta.	KCal:712,80 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60 (* Ensalada, pincho moruno y leche.	KCal:744,90 Gr.:31,40 HC:75,40 Pro:40,30 (* Ensalada de pasta, huevo y fruta.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>Arroz con tomate</b>	<b>Crema de calabacín</b> 	<b>Espaguetis rossini</b>	<b>Patatas a la riojana</b>	<b>Sopa de cocido</b> 
<b>Tortilla de york con ensalada</b>  	<b>Magro al ajillo con verduras y patatas dado</b>	<b>Merluza con ensalada</b> 	<b>Cazón adobado con ensalada</b> 	<b>Cocido completo</b>
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 
KCal:775,10 Gr.:29,90 HC:65,00 Pro:36,40 (* Verdura, pollo con pimien. y fruta.	KCal:795,40 Gr.:24,80 HC:58,60 Pro:52,10 (* Bacalao con nata y fruta.	KCal:730,30 Gr.:35,70 HC:58,30 Pro:38,90 (* Ensalada, brocheta de pollo y fru.	KCal:707,50 Gr.:22,00 HC:49,10 Pro:37,70 (* Pisto con huevo y batido de frutas.	KCal:758,60 Gr.:15,80 HC:68,30 Pro: 32,00 (* Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
<b>Lentejas a la burgalesa</b> 	<b>Crema de zanahorias</b> 	<b>Paella mixta</b>    	<b>Judías verdes rehogadas</b> 	
<b>Tortilla de atún con ensalada</b>  	<b>Filete de pollo plancha con ensalada</b>	<b>Merluza al horno con ensalada</b> 	<b>Escalope de cerdo con ensalada</b>	
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Gelatina variada</b>	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	
KCal:745,40 Gr.:46,20 HC:92,81 Pro:38,70 (* Ensalada, pescado en papi. y fruta.	KCal:783,00 Gr.:28,10 HC:92,81 Pro:38,70 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40 (* Pavo, verdura y fruta.	KCal:763,50 Gr.:26,20 HC:69,30 Pro:38,60 (* Sopa, lenguado 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.

