

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>FESTIVO</b>	<b>Caracolas napolitana</b>	<b>Sopa de picadillo</b>	<b>Crema de calabacín</b>	<b>Sopa de cocido</b>
	<b>Huevos rellenos con ensalada</b>	<b>Pollo asado con puré de patatas y zanahorias</b>	<b>Filete de pollo con patatas fritas</b>	<b>Cocido Completo</b>
	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Gelatina ó fruta variada</b>
	KCal:727,40 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro: 33,70 (*) Ensalada, pincho moruno y leche.	KCal:745,60 Gr.:22,50 HC:63,90 Pro: 42,40 (*) Ternera asada con puré y fruta.	KCal:717,90 Gr.:31,40 HC:65,40 Pro: 40,30 (*) Ensalada de pasta con atún y fruta.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (*) Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Macarrones con chorizo</b>	<b>Judías verdes rehogadas</b>	<b>Patatas con bacalao</b>	<b>Arroz a la marinera</b>
<b>Cazón adobado con ensalada</b>	<b>Filete de gallo con ensalada</b>	<b>Pollo asado con patatas fritas</b>	<b>Salchichas con ensalada</b>	<b>Tortilla de atún con ensalada</b>
<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Yogurt ó fruta variada</b>	<b>Fruta y leche</b>
KCal:705,80 Gr.:37,80 HC:65,20 Pro: 53,90 (*) Ensalada, pescado en papillote y fruta.	KCal:747,30 Gr.:39,50 HC:67,60 Pro: 45,60 (*) Tortilla de patatas, pavo con ensalada mixta y yogurt.	KCal:717,60 Gr.:31,80 HC:63,40 Pro:44,00 (*) Pasta con verduras y yogurt.	KCal:749,20 Gr.:41,00 HC:63,20 Pro:56,80 (*) Ensalada, pescado al horno con patatas asadas y fruta.	KCal:744,10 Gr.:32,50 HC:82,30 Pro:48,60 (*) Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>Sopa de verduritas</b>	<b>Espaguetis boloñesa</b>	<b>Crema de zanahorias</b>	<b>Lentejas estofadas</b>	<b>Patatas a la riojana</b>
<b>Cinta de lomo con ensalada</b>	<b>Tortilla de calabacín con ensalada</b>	<b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b>	<b>Filetes rusos con ensalada</b>	<b>Merluza al horno con patatas, zanahorias y brócoli</b>
<b>Gelatina variada</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>	<b>Fruta y leche</b>
KCal:769,20 Gr.:42,60 HC:58,60 Pro:53,40 (*) Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	KCal:711,20 Gr.:36,90 HC:60,20 Pro:49,30 (*) Ensalada, brocheta de carne y leche.	KCal:710,10 Gr.:39,90 HC:66,10 Pro:42,50 (*) Sopa y chuleta de sajonia y fruta.	KCal:762,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro: 50,60 (*) Ensalada, picho moruno y leche .	KCal:753,00 Gr.:36,00 HC:68,30 Pro:37,60 (*) Judías verdes, huevos al plato y yogurt.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<b>Arroz con carne</b>	<b>Judías blancas estofadas</b>	<b>Espirales a la boloñesa</b>	<b>Crema de espinacas</b>	<b>Sopa de cocido</b>
<b>Calamares con ensalada</b>	<b>Tortilla de queso con ensalada</b>	<b>Salmón con ensalada</b>	<b>Pollo en salsa de BBQ con patatas fritas</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>Gelatina ó fruta variada</b>
KCal:744,10 Gr.:32,50 HC:82,30 Pro:48,60 (*) Sopa de verdura, lomo y leche.	KCal:758,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60 (*) Ensalada, pincho moruno y leche.	KCal:739,30 Gr.:39,50 HC:67,60 Pro: 45,60 (*) Sopa, carrillada con ensalada y yogurt.	KCal:724,10 Gr.:32,90 HC:66,10 Pro:42,50 (*) Sopa y chuleta de sajonia y fruta.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (*) Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.

**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.

