

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz tres delicias 	Sopa de ave 	Espaguetis boloñesa	Crema de verduras 	Sopa de cocido
Merluza a la plancha con ensalada 	Ragú de ternera con verduras	Bacalao con ensalada 	Filete de lomo adobado con ensalada	Cocido Completo
Fruta y leche 	Fruta y leche 	Yogurt 	Fruta y leche 	Helado variado
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
Menestra de verduras	Judías con chorizo 	Tornillos a la napolitana	Sopa de picadillo 	Judías verdes con jamón
Filetes rusos con patatas	Merluza a la andaluza con ensalada 	Tortilla de jamón con ensalada 	Filete de pollo con brócoli	Lomo de sajonia con ensalada tropical
Fruta y leche 	Fruta y leche 	Yogurt 	Fruta y leche 	Helado variado
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
Lentejas estofadas	Arroz a la cubana 	Coliflor rehogado	Paella valenciana 	Patatas guisadas
Tortilla de patatas con verduras 	Merluza en salsa verde con patatas al vapor 	Escalope a la plancha con ensalada	Albóndigas de ternera con patatas fritas	Bacalao al horno con ensalada
Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Fruta y leche 	Repostería y leche
KCal:762,40 Gr.:51,50 HC:86,20 Pro:63,38 (* Verdura, pescado y fruta.	KCal:756,40 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
Macarrones con chorizo				
Tortilla de atún con ensalada 				
Fruta y leche 				
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, 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.

