

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES 1	
								<b>Sopa de cocido</b> 	
								<b>Cocido Completo</b>	
								<b>Fruta y leche</b> 	
								<small>KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00</small> <b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
<b>Arroz con tomate</b> 	<b>Sopa minestrón</b> 	<b>Judías guisadas con verduras</b>	<b>Crema de zanahorias</b> 	<b>Patatas con pescado</b> 					
<b>Tortilla de atún con ensalada</b> 	<b>Emperador a la plancha con ensalada</b> 	<b>Pollo en salsa de BBQ con ensalada</b>	<b>Ragú de ternera con patatas</b>	<b>Roti de pavo con ensalada</b>					
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 					
<small>KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20</small>	<small>KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90</small>	<small>KCal:835,40 Gr.:33,80 HC:90,50 Pro:27,90</small>	<small>KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50</small>	<small>KCal:753,10 Gr.:32,90 HC:65,40 Pro:43,10</small>					
<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Hamburguesa y fruta.					
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
<b>Lentejas estofadas</b> 	<b>Crema de verduras</b> 	<b>Espaguetis con atún</b> 	<b>Sopa castellana</b> 	<b>Arroz tres delicias</b> 					
<b>Cazón al horno con ensalada</b> 	<b>Filete de lomo adobado con ensalada</b>	<b>Tortilla de jamón con ensalada</b> 	<b>Filete ruso al horno con ensalada</b>	<b>Merluza a la plancha con ensalada</b> 					
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 					
<small>KCal:826,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60</small>	<small>KCal:787,00 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro:33,70</small>	<small>KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro:31,80</small>	<small>KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90</small>	<small>KCal:887,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro:41,60</small>					
<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Carne, verduras y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Puré de verduras y yogurt.					
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
<b>Tornillos a la napolitana</b>	<b>Lentejas con verduras</b> 	<b>Panaché de verduras</b>	<b>Fideuá de pescado</b> 	<b>Sopa de cocido</b> 					
<b>Tortilla de patatas con ensalada</b> 	<b>Merluza al horno con ensalada</b> 	<b>Lomo adobado con ensalada</b>	<b>Jamonicitos de pollo con patatas fritas</b>	<b>Cocido Completo</b>					
<b>Yogurt</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Gelatina variada</b>	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 					
<small>KCal:802,40 Gr.:47,90 HC:60,00 Pro:33,20</small>	<small>KCal:982,30 Gr.:31,90 HC:61,10 Pro:42,40</small>	<small>KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,70 Pro:33,70</small>	<small>KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:89,20</small>	<small>KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00</small>					
<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, carne y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pollo y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, atún y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.					
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES	
<b>Macarrones con chorizo</b>	<b>Crema de zanahorias</b> 	<b>Arroz con tomate</b>	<b>Judías verdes con jamón</b> 						
<b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> 	<b>Filete de pollo con ensalada</b>	<b>Albóndigas a la jardinera</b>	<b>Merluza con ensalada</b> 						
<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 	<b>Fruta y leche</b> 						
<small>KCal:679,00 Gr.:38,70 HC:51,15 Pro:26,70</small>	<small>KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50</small>	<small>KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20</small>	<small>KCal:786,10 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20</small>						
<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Magro con verduras y fruta.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, pescado y yogurt.	<b>RECOMENDACIONES CENA</b> Ensalada, tortilla y gelatina.						

**RECOMENDACIONES DESAYUNO:** Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales, sin gluten, con aceite de oliva o 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.

