

MENÚ SIN HUEVO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Espaguetis boloñesa	Sopa de verduritas	Crema de zanahorias		
Calamares a la plancha con ensalada	Filete de cerdo al ajillo con ensalada	Albóndigas de ternera con patatas		
Gelatina variada	Fruta y leche	Fruta y leche		
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, pavo y fruta.		
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de verduras	Lentejas con verduras	Macarrones a la italiana	Patatas guisadas	Sopa de cocido
Filete de ternera con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	Filete de contramuslo con ensalada	Lacón con ensalada	Cocido Completo
Yogurt	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche
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
Caracolas con atún	Judías blancas estofadas	Sopa de picadillo	Menestra de verduras	<p>MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD</p>
Lomo adobado con ensalada	Limanda al horno con ensalada	Pollo asado con patatas fritas	Cinta de lomo con patatas dado	
Gelatina variada	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	
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 ó pan con aceite de oliva ó galletas (sin huevo). La bollería industrial sólo se recomienda en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal 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.

