

MENÚ SIN HUEVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
FESTIVO	Caracolas napolitana	Sopa de picadillo	Crema de calabacín	Sopa de cocido
	Salchichas de pavo con ensalada	Pollo asado con puré de patatas y zanahorias	Filete de pollo con patatas fritas	Cocido Completo
	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Gelatina ó fruta variada
	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
Lentejas con verduras	Macarrones con chorizo	Judías verdes rehogadas	Patatas con bacalao	Arroz a la marinera
Cazón adobado con ensalada	Filete de gallo con ensalada	Pollo asado con patatas fritas	Salchichas con ensalada	Lacón con patatas al vapor
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Yogurt ó fruta variada	Fruta y leche
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 (*) Hamburguesa de 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
Sopa de verduritas	Espaguetis boloñesa	Crema de zanahorias	Lentejas estofadas	Patatas a la riojana
Cinta de lomo con ensalada	Merluza con ensalada	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Filetes rusos con ensalada	Merluza al horno con patatas, zanahorias y brócoli
Gelatina variada	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche
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, boquerones y yogurt.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con carne	Judías blancas estofadas	Espirales a la boloñesa	Crema de espinacas	Sopa de cocido
Calamares con ensalada	Filete a la plancha con ensalada	Salmón con ensalada	Pollo en salsa de BBQ con patatas fritas	Cocido Completo
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Gelatina ó fruta variada
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 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.

