

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
				Macarrones a la italiana		Arroz a la milanesa		Sopa de cocido	
				Salchichas de frankfurt con ensalada		Lomo natural con ensalada		Cocido Completo	
				Yogurt		Fruta y leche		Fruta y leche	
KCal:767,80 Gr.:39,00 HC:87,65 Pro: 41,50		KCal:764,90 Gr.:23,40 HC:75,90 Pro: 31,80		KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00					
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Lentejas estofadas		Sopa de picadillo		Crema de puerros		Judías pintas estofadas		Menestra de verduras	
Filete de ternera con ensalada		Bacalao al horno con puré de patatas		Roti de pavo asado con verduras		Lacón a la plancha con ensalada		Gallo a la andaluza con ensalada	
Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche		Yogurt		Fruta y leche	
KCal:793,50 Gr.:34,20 HC:67,20 Pro: 54,20		KCal:774,70 Gr.:26,60 HC:74,40 Pro: 34,40		KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40		KCal:712,80 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60		KCal:744,90 Gr.:31,40 HC:75,40 Pro:40,30	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Arroz tres delicias		Judías blancas con verduras		Caracolas rossini		Patatas a la riojana		Sopa de cocido	
Pollo a la plancha con ensalada		Cinta de lomo con ensalada		Merluza con ensalada		Cazón adobado con ensalada		Cocido Completo	
Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche		Yogurt	
KCal:775,10 Gr.:29,90 HC:58,60 Pro:53,40		KCal:795,40 Gr.:24,80 HC:58,60 Pro:52,10		KCal:730,30 Gr.:35,70 HC:58,30 Pro:38,90		KCal:707,50 Gr.:22,00 HC:49,10 Pro:37,70		KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Lentejas a la burgalesa		Crema de zanahorias		Paella mixta		Judías verdes rehogadas		Espirales con jamón york	
Calamares con ensalada		Filete de pollo al horno con ensalada		Boquerones con ensalada		Escalope de cerdo con ensalada		Merluza al horno con ensalada	
Fruta y leche		Gelatina variada		Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche	
KCal:745,40 Gr.:46,20 HC:67,10 Pro:47,90		KCal:783,00 Gr.:28,10 HC:92,81 Pro:38,70		KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40		KCal:763,50 Gr.:26,20 HC:69,30 Pro:38,60		KCal:750,30 Gr.:30,70 HC:57,30 Pro:41,90	

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.

