

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

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.

