


LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Caracolas napolitana	Sopa de cocido	Crema de calabacín	Sopa de picadillo	Judías pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz)
Ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Cocido Completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria)	Filete de cerdo con patatas fritas	Pollo al horno con puré de patatas y zanahorias	Merluza con verduras (cebolla, pimiento tomate, judías verde, zanahoria, guisantes)
Fruta y leche	Gelatina ó fruta variada	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche
KCal:727,40 Gr.:51,30 HC:43,80 Pro:33,70	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00	KCal:717,90 Gr.:31,40 HC:65,40 Pro:40,30	KCal:745,60 Gr.:22,50 HC:63,90 Pro:42,40	KCal:762,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y leche.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada de pasta con atún y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ternera asada con puré y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Tomate aliñado, calamares y fruta.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con carne (cebolla, tomate, champiñón, guisantes y carne magra)	Crema de espinacas	Espaguetis boloñesa (cebolla, pimiento, tomate y carne picada)	Sopa de cocido	
Calamares a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino	Emperador con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Lomo natural con ensalada, tomate y atún	Cocido Completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria)	
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	KCal:724,10 Gr.:32,90 HC:66,10 Pro:42,50	KCal:711,20 Gr.:36,90 HC:60,20 Pro:49,30	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00	
RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.	RECOMENDACIONES CENA Sopa y chuleta de sajonia y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, brocheta de carne y leche.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19

SEMANA SANTA

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz)	Arroz a la marinera	Patatas con bacalao (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, bacalao y patatas)	Macarrones con chorizo (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo)
	Filetes rusos con ensalada de lechuga y tomate	Goulash de ternera con patatas dado y verduras naturales	Contramuslo de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Filete de gallo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta y leche	Fruta y leche	Yogurt ó fruta variada	Fruta y leche
	KCal:762,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60	KCal:744,10 Gr.:32,50 HC:82,30 Pro:48,60	KCal:749,00 Gr.:41,00 HC:63,20 Pro:56,80	KCal:747,30 Gr.:39,50 HC:67,60 Pro:45,60
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y leche.	RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado al horno con patatas asadas y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Crema de verduras, pavo con ensalada mixta y yogurt.	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de verduritas	Lentejas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, judías verdes)			
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Gelatina variada	Fruta y leche			
KCal:769,20 Gr.:42,60 HC:58,60 Pro:53,40	KCal:705,80 Gr.:37,80 HC:65,20 Pro:53,90			
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado en papillote 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.

