

MENÚ SIN LECHE

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	Macarrones a la italiana 	Arroz a la milanesa 	Crema de verduras 	Sopa de cocido
	Salchichas de frankfurt con ensalada 	Tortilla de york con ensalada 	Pollo asado con patatas fritas	Cocido Completo
	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada	Fruta y bebida de soja
	KCal:767,80 Gr.:39,00 HC:87,65 Pro: 41,50 (* Verdura, pavo con tomate y zumo.	KCal:764,90 Gr.:23,40 HC:75,90 Pro: 31,80 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:755,50 Gr.:25,80 HC:65,10 Pro: 40,70 (* Ensalada, tortilla y fruta.	KCal:758,60 Gr.:15,80 HC:68,30 Pro: 32,00 (* Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo 	Crema de puerros 	Judías pintas estofadas 	Menestra de verduras
Tortilla de atún con ensalada 	Bacalao al horno con puré de patatas 	Ragú de ternera guisado con verduras	Filete de pollo plancha con ensalada	Cinta de lomo natural con ensalada
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada	Fruta y bebida de soja
KCal:793,50 Gr.:34,20 HC:67,20 Pro: 54,20 (* Verdura, pescado con pata. y fruta.	KCal:774,70 Gr.:26,60 HC:74,40 Pro: 34,40 (* Tomate aliñado, calamares y fruta.	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro:42,40 (* Salmón, verduras y fruta.	KCal:712,80 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60 (* Ensalada, pincho moruno y leche.	KCal:744,90 Gr.:31,40 HC:75,40 Pro:40,30 (* Ensalada de pasta, huevo y fruta.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate	Crema de calabacín 	Caracolas rossini 	Patatas a la riojana	Sopa de cocido
Tortilla de york con ensalada 	Magro al ajillo con verduras y patatas dado	Merluza con ensalada 	Cazón adobado con ensalada 	Cocido completo
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada
KCal:775,10 Gr.:29,90 HC:65,00 Pro:36,40 (* Verdura, pollo con pimien. y fruta.	KCal:795,40 Gr.:24,80 HC:58,60 Pro:52,10 (* Bacalao con verdura y fruta.	KCal:730,30 Gr.:35,70 HC:58,30 Pro:38,90 (* Ensalada, brocheta de pollo y fru.	KCal:707,50 Gr.:22,00 HC:49,10 Pro:37,70 (* Pisto con huevo y batido de frutas.	KCal:758,60 Gr.:15,80 HC:68,30 Pro: 32,00 (* Ensalada, pescado y fruta.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas a la burgalesa 	Crema de zanahorias 	Paella mixta 	Judías verdes rehogadas 	
Tortilla de atún con ensalada 	Filete de pollo plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada 	Escalope de cerdo con ensalada 	
Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	
KCal:745,40 Gr.:46,20 HC:92,81 Pro:38,70 (* Ensalada, pescado en papi. y fruta.	KCal:783,00 Gr.:28,10 HC:92,81 Pro:38,70 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:745,90 Gr.:24,50 HC:63,90 Pro: 42,40 (* Pavo, verdura y fruta.	KCal:763,50 Gr.:26,20 HC:69,30 Pro:38,60 (* Sopa, lenguado y fruta.	

RECOMENDACIONES DESAYUNO: Variaciones de productos de soja y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó galletas. 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.

