

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
FESTIVO	Caracolas napolitana 	Sopa de picadillo 	Crema de calabacín 	Sopa de cocido
	Huevos rellenos con ensalada 	Pollo asado con puré de patatas y zanahorias	Filete de pollo con patatas fritas	Cocido Completo
	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	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 	Tortilla de atún con ensalada
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina ó fruta variada	Fruta y bebida de soja
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 (* Tortilla de patatas, pavo con ensalada mixta y yogurt de soja.	KCal:717,60 Gr.:31,80 HC:63,40 Pro:44,00 (* Cuscús con verduras y yogurt de soja.	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	Tortilla de calabacín con ensalada 	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Filetes rusos con ensalada 	Merluza al horno con patatas, zanahorias y brócoli
Gelatina variada	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja
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, huevos al plato 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 	Tortilla con ensalada 	Salmón con ensalada 	Pollo en salsa de BBQ con patatas fritas	Cocido Completo
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	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 gela.	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 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.

