

MENÚ SIN LECHE

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con verduras 	Panaché de verduras	Macarrones a la italiana  	Sopa de primavera 	Patatas guisadas
Filete de ternera con ensalada	Cinta de lomo adobada con ensalada	Tortilla de serrano con ensalada 	Jamoncitos de pollo con ensalada	Gallo a la menier con ensalada  
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Yogurt de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 
KCal:849,20 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 56,50 (* Ensalada, tortilla y fruta.	KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro: 33,70 (* Verduras, pescado y yogurt.	KCal:835,40 Gr.:33,80 HC:90,50 Pro: 27,90 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,70 Pro: 89,20 (* Verduras, carne y yogurt.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro: 42,90 (* Ensalada, pollo y yogurt.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz tres delicias    	Crema de verduras 	Espaguetis boloñesa   	Guisantes con jamón  	Sopa de cocido   
Calamares a la plancha con ensalada 	Magro al ajillo con ensalada	Tortilla de bonito con ensalada  	Emperador a la plancha con ensalada 	Cocido Completo
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Yogurt de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 
KCal:887,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro: 41,60 (* Puré de verduras y yogurt.	KCal:787,40 Gr.:33,70 HC:43,70 Pro: 33,70 (* Ensalada, pescado y fruta.	KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro:31,80 (* Carne, verduras y fruta.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90 (* Ensalada, pavo y yogurt.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (* Ensalada sándwiches y fruta.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Tornillos a la napolitana  	Lentejas estofadas	Crema de zanahorias 	Sopa de picadillo   	Fideuá de verduras  
Tortilla de patatas con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 	Ragú de ternera con patatas	Pollo asado con patatas	Salchichas de frankfurt con ensalada 
Yogurt de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 
KCal:812,20 Gr.:46,90 HC:95,60 Pro:31,50 (* Crema de verdura y fruta.	KCal:826,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60 (* Ensalada, pollo y yogurt.	KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 (* Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro: 89,20 (* Ensalada pescado y yogurt.	KCal:817,60 Gr.:58,01 HC:91,20 Pro:65,58 (* Pizza, verduras y fruta.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de puerros 	Paella valenciana    	Sopa de cocido   	Judías verdes con jamón 	Crema de zanahorias 
Tortilla de gambas con ensalada  	Bacalao al horno con ensalada 	Cocido Completo	Merluza al horno con ensalada 	Pollo barbacoa con ensalada
Yogurt de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 
KCal:802,40 Gr.:47,90 HC:105,60 Pro:33,20 (* Verduras, pescado y fruta.	KCal:810,20 Gr.:42,08 HC:92,00 Pro:55,50 (* Burguer y fruta.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro: 38,00 (* Ensalada, sándwiches y fruta.	KCal:786,20 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20 (* Verduras, carne y yogurt.	KCal:885,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:76,10 (* Ensalada, pizza 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.

