

MENÚ SIN LECHE

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|--|---|--|--|---|
| Arroz tres delicias | Sopa de letras | Espaguetis boloñesa | Crema de verduras | Sopa de cocido |
| Merluza a la plancha con ensalada | Ragú de ternera con verduras | Bacalao con ensalada | Filete de lomo 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:787,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro: 41,60 (* Puré de verduras y yogurt. | KCal:738,50 Gr.:31,30 HC:47,20 Pro: 47,20 (* Ensalada, pescado y yogurt. | KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro: 31,80 (* Carne, verduras y fruta. | KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro: 33,70 (* Ensalada, pescado y fruta. | KCal:786,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro: 38,00 (* Ensalada mixta y yogurt. |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| Menestra de verduras | Judías con chorizo | Tornillos a la napolitana | Sopa de picadillo | Judías verdes con jamón |
| Filetes rusos con patatas | Merluza a la andaluza con ensalada | Tortilla de jamón con ensalada | Filete de pollo con brócoli | Lomo de sajonia con ensalada tropical |
| Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja | Gelatina variada | Fruta y bebida de soja |
| KCal:783,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro: 45,50 (* Ensalada, tortilla y yogurt. | KCal:726,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro: 47,60 (* Ensalada, pollo y fruta. | KCal:772,40 Gr.:47,90 HC:105,60 Pro:33,20 (* Fajitas de carne, verdura y fruta. | KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:89,20 (* Ensalada, pescado y fruta. | KCal:786,20 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20 (* Puré de verduras y yogurt. |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| Lentejas estofadas | Arroz a la cubana | Coliflor rehogado | Paella valenciana | Patatas guisadas |
| Tortilla de patatas con verduras | Merluza en salsa verde con patatas al vapor | Escalope a la plancha con ensalada | Albóndigas de ternera con patatas fritas | Bacalao a la romana con ensalada |
| Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja | Fruta y bebida de soja |
| KCal:762,40 Gr.:51,50 HC:86,20 Pro:63,38 (* Verdura, pescado y fruta. | KCal:756,40 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 (* Carne, verduras y fruta. | KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20 (* Ensalada, pescado y yogurt. | KCal:717,60 Gr.:58,01 HC:91,20 Pro: 65,58 (* Puré de verduras y fruta. | KCal:786,20 Gr.:33,80 HC:32,80 Pro:37,20 (* Carne, verduras y fruta. |
| LUNES 30 | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| Macarrones con chorizo | | | | |
| Tortilla de atún con ensalada | | | | |
| Fruta y bebida de soja | | | | |
| KCal:783,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 (* Ensalada, pavo y yogurt. | | | | |

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.

