

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES 1	
								Sopa de cocido 	
								Cocido Completo	
								Fruta y bebida de soja 	
								KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Arroz con tomate 	Sopa minestrón 	Judías guisadas con verduras 	Crema de zanahorias 	Patatas con pescado 					
Tortilla de atún con ensalada 	Emperador a la plancha con ensalada 	Pollo en salsa de BBQ con ensalada 	Ragú de ternera con patatas 	Roti de pavo con ensalada 					
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 		Fruta y bebida de soja 			
KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt de soja.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.	KCal:835,40 Gr.:33,80 HC:90,50 Pro:27,90 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pizza y yogurt de soja.	KCal:753,10 Gr.:32,90 HC:65,40 Pro:43,10 RECOMENDACIONES CENA Hamburguesa y fruta.					
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Coditos con atún 	Sopa castellana 	Arroz tres delicias 					
Cazón adobado con ensalada 	Filete de lomo adobado con ensalada 	Tortilla de jamón con ensalada 	Filete ruso al horno con ensalada 	Merluza con ensalada 					
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 		Fruta y bebida de soja 			
KCal:826,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro:47,60 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y yogurt de soja.	KCal:787,00 Gr.:51,00 HC:43,80 Pro:33,70 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt de soja.	KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro:31,80 RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.	KCal:837,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro:42,90 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.	KCal:887,20 Gr.:50,59 HC:78,20 Pro:41,60 RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y yogurt de soja.					
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Tornillos a la napolitana 	Lentejas con verduras 	Panaché de verduras 	Fideuá de verduras 	Sopa de cocido 					
Tortilla de patatas con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 	Cinta de lomo adobada con ensalada 	Jamoncitos de pollo con patatas fritas 	Cocido Completo					
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 		Fruta y bebida de soja 			
KCal:802,40 Gr.:47,90 HC:60,00 Pro:33,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	KCal:982,30 Gr.:31,90 HC:61,10 Pro:42,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y batido natural.	KCal:787,40 Gr.:51,00 HC:43,70 Pro:33,70 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	KCal:792,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro:89,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, atún y fruta.	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.					
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES	
Macarrones con chorizo 	Crema de zanahorias 	Arroz con tomate 	Judías verdes con jamón 						
Tortilla de calabacín con ensalada 	Filete de pollo con ensalada 	Albóndigas a la jardinera 	Merluza con ensalada 						
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 						
KCal:679,00 Gr.:38,70 HC:51,15 Pro:26,70 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	KCal:813,10 Gr.:37,60 HC:67,40 Pro:45,50 RECOMENDACIONES CENA Magro con verduras y fruta.	KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro:36,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	KCal:786,10 Gr.:41,79 HC:32,80 Pro:37,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y gelatina.						

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.

