

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Caracolas napolitana 	Sopa de cocido 	Crema de calabacín 	Sopa de picadillo 	Judías pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz)
Huevos rellenos con ensalada de lechuga y tomate 	Cocido Completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria)	Filete de cerdo con patatas fritas	Pollo al horno con puré de patatas y zanahorias	Merluza con verduras (cebolla, pimiento tomate, judías verde, zanahoria, guisantes)
Fruta y bebida de soja 	Gelatina ó fruta variada 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja
KCal:727,40 Gr.:51,30 HC:43,80 Pro:33,70	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00	KCal:717,90 Gr.:31,40 HC:65,40 Pro:40,30	KCal:745,60 Gr.:22,50 HC:63,90 Pro:42,40	KCal:762,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y leche.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada de pasta con atún y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ternera asada con puré y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Tomate aliñado, calamares y fruta.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con carne (cebolla, tomate, champiñón, guisantes y carne magra)	Crema de espinacas 	Espaguetis boloñesa (cebolla, pimiento, tomate y carne picada) 	Sopa de cocido 	
Calamares a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 	Emperador con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de calabacín con ensalada, tomate y atún 	Cocido Completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria)	
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	KCal:724,10 Gr.:32,90 HC:66,10 Pro:42,50	KCal:711,20 Gr.:36,90 HC:60,20 Pro:49,30	KCal:886,20 Gr.:42,20 HC:57,00 Pro:38,00	
RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.	RECOMENDACIONES CENA Sopa y chuleta de sajonia y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, brocheta de carne y leche.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19

SEMANA SANTA

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz) 	Arroz a la marinera 	Patatas con bacalao (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, bacalao y patatas) 	Macarrones con chorizo (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo)
	Filetes rusos con ensalada de lechuga y tomate	Goulash de ternera con patatas dado y verduras naturales	Tortilla de york con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de gallo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja
	KCal:762,40 Gr.:38,60 HC:78,30 Pro:50,60	KCal:744,10 Gr.:32,50 HC:82,30 Pro:48,60	KCal:749,00 Gr.:41,00 HC:63,20 Pro:56,80	KCal:747,30 Gr.:39,50 HC:67,60 Pro:45,60
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y leche.	RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y zumo.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado al horno con patatas asadas y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Tortilla de patatas, pavo con ensalada mixta y yogurt.	

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de verduritas 	Lentejas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, judías verdes) 			
Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 			
Gelatina variada 	Fruta y bebida de soja 			
KCal:769,20 Gr.:42,60 HC:58,60 Pro:53,40	KCal:705,80 Gr.:37,80 HC:65,20 Pro:53,90			
RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado en papillote 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.

