

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Macarrones a la italiana Nuggets de pollo con ensalada Fruta y leche Hidratos de Carbono 42,10 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 758,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Espaguetis boloñesa Tortilla francesa con calabacín y ensalada Repostería y leche Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40 RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.	Sopa de verduras Filete de cerdo al ajillo con ensalada Fruta y leche Hidratos de Carbono 49,20 Proteínas 26,90 Grasas 56,80 Valor Calórico 765,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz a la cubana Calamares, croquetas, empanadillas con ensalada Yogurt Hidratos de Carbono 78,20 Proteínas 41,60 Grasas 50,59 Valor Calórico 787,20 RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y yogurt.	Lentejas con verduritas Bacalao a la romana con ensalada Fruta y leche Hidratos de Carbono 72,20 Proteínas 39,60 Grasas 46,59 Valor Calórico 757,20 RECOMENDACIONES CENA Puré, pavo y fruta.	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera con patatas Fruta y leche Hidratos de Carbono 67,40 Proteínas 45,50 Grasas 37,60 Valor Calórico 783,10 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y fruta.	Patatas guisadas Lacón con ensalada Fruta y leche Hidratos de Carbono 80,00 Proteínas 56,50 Grasas 52,09 Valor Calórico 749,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 786,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich mixto.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Caracolas con atún Tortilla de jamón serrano con ensalada Gelatina variada Hidratos de Carbono 105,60 Proteínas 33,20 Grasas 47,90 Valor Calórico 772,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	Judías blancas estofadas Limanda al horno con ensalada Fruta y leche Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 726,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y yogurt.	Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta.	Menestra de verduras Merluza al horno con patatas dado Fruta y leche Hidratos de Carbono 49,20 Proteínas 26,90 Grasas 56,80 Valor Calórico 765,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pavo y fruta.	MENÚ ESPECIAL FELIZ NAVIDAD

RECOMENDACIONES DESAYUNO: Variaciones de productos lácteos 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.



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.

