

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2																																																																																
			Judías verdes con jamón Merluza con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>32,80</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>37,20</td><td>Proteínas</td><td>38,00</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>41,79</td><td>Grasas</td><td>42,20</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>786,20</td><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	32,80	Hidratos de Carbono	57,00	Proteínas	37,20	Proteínas	38,00	Grasas	41,79	Grasas	42,20	Valor Calórico	786,20	Valor Calórico	886,20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>38,00</td><td>Proteínas</td><td>38,00</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>42,20</td><td>Grasas</td><td>42,20</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	57,00	Hidratos de Carbono	57,00	Proteínas	38,00	Proteínas	38,00	Grasas	42,20	Grasas	42,20	Valor Calórico	886,20	Valor Calórico	886,20																																																
Hidratos de Carbono	32,80	Hidratos de Carbono	57,00																																																																																	
Proteínas	37,20	Proteínas	38,00																																																																																	
Grasas	41,79	Grasas	42,20																																																																																	
Valor Calórico	786,20	Valor Calórico	886,20																																																																																	
Hidratos de Carbono	57,00	Hidratos de Carbono	57,00																																																																																	
Proteínas	38,00	Proteínas	38,00																																																																																	
Grasas	42,20	Grasas	42,20																																																																																	
Valor Calórico	886,20	Valor Calórico	886,20																																																																																	
			RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.																																																																																
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9																																																																																
Arroz con tomate York y queso con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>42,00</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>77,30</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>36,20</td><td>Proteínas</td><td>42,90</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>50,00</td><td>Grasas</td><td>40,59</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>753,40</td><td>Valor Calórico</td><td>837,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	42,00	Hidratos de Carbono	77,30	Proteínas	36,20	Proteínas	42,90	Grasas	50,00	Grasas	40,59	Valor Calórico	753,40	Valor Calórico	837,20	Sopa minestrón Pollo en salsa BBQ con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>77,30</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>90,50</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>42,90</td><td>Proteínas</td><td>27,90</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>40,59</td><td>Grasas</td><td>33,80</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>837,20</td><td>Valor Calórico</td><td>835,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	77,30	Hidratos de Carbono	90,50	Proteínas	42,90	Proteínas	27,90	Grasas	40,59	Grasas	33,80	Valor Calórico	837,20	Valor Calórico	835,40	Judías guisadas con verduras Emperador a la plancha con ensalada Yogurt <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>90,50</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>65,40</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>27,90</td><td>Proteínas</td><td>43,10</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>33,80</td><td>Grasas</td><td>32,90</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>835,40</td><td>Valor Calórico</td><td>753,10</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	90,50	Hidratos de Carbono	65,40	Proteínas	27,90	Proteínas	43,10	Grasas	33,80	Grasas	32,90	Valor Calórico	835,40	Valor Calórico	753,10	Patatas con pescado Roti de pavo con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>65,40</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>43,10</td><td>Proteínas</td><td>45,50</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>32,90</td><td>Grasas</td><td>37,60</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>753,10</td><td>Valor Calórico</td><td>813,10</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	65,40	Hidratos de Carbono	67,40	Proteínas	43,10	Proteínas	45,50	Grasas	32,90	Grasas	37,60	Valor Calórico	753,10	Valor Calórico	813,10	Crema de zanahoria Ragú de ternera con patatas Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>45,50</td><td>Proteínas</td><td>45,50</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>37,60</td><td>Grasas</td><td>37,60</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>813,10</td><td>Valor Calórico</td><td>813,10</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	67,40	Hidratos de Carbono	67,40	Proteínas	45,50	Proteínas	45,50	Grasas	37,60	Grasas	37,60	Valor Calórico	813,10	Valor Calórico	813,10
Hidratos de Carbono	42,00	Hidratos de Carbono	77,30																																																																																	
Proteínas	36,20	Proteínas	42,90																																																																																	
Grasas	50,00	Grasas	40,59																																																																																	
Valor Calórico	753,40	Valor Calórico	837,20																																																																																	
Hidratos de Carbono	77,30	Hidratos de Carbono	90,50																																																																																	
Proteínas	42,90	Proteínas	27,90																																																																																	
Grasas	40,59	Grasas	33,80																																																																																	
Valor Calórico	837,20	Valor Calórico	835,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	90,50	Hidratos de Carbono	65,40																																																																																	
Proteínas	27,90	Proteínas	43,10																																																																																	
Grasas	33,80	Grasas	32,90																																																																																	
Valor Calórico	835,40	Valor Calórico	753,10																																																																																	
Hidratos de Carbono	65,40	Hidratos de Carbono	67,40																																																																																	
Proteínas	43,10	Proteínas	45,50																																																																																	
Grasas	32,90	Grasas	37,60																																																																																	
Valor Calórico	753,10	Valor Calórico	813,10																																																																																	
Hidratos de Carbono	67,40	Hidratos de Carbono	67,40																																																																																	
Proteínas	45,50	Proteínas	45,50																																																																																	
Grasas	37,60	Grasas	37,60																																																																																	
Valor Calórico	813,10	Valor Calórico	813,10																																																																																	
			RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta. RECOMENDACIONES CENA Hamburguesa y fruta. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt.																																																																																
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16																																																																																
Arroz tres delicias Calamares, croquetas y empanadillas con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>78,20</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>43,80</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>41,60</td><td>Proteínas</td><td>33,70</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>50,59</td><td>Grasas</td><td>51,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>887,20</td><td>Valor Calórico</td><td>787,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	78,20	Hidratos de Carbono	43,80	Proteínas	41,60	Proteínas	33,70	Grasas	50,59	Grasas	51,00	Valor Calórico	887,20	Valor Calórico	787,40	Crema de verduras Filete de lomo adobado con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>43,80</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>37,90</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>33,70</td><td>Proteínas</td><td>31,80</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>51,00</td><td>Grasas</td><td>28,10</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>787,40</td><td>Valor Calórico</td><td>754,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	43,80	Hidratos de Carbono	37,90	Proteínas	33,70	Proteínas	31,80	Grasas	51,00	Grasas	28,10	Valor Calórico	787,40	Valor Calórico	754,40	Espaguetis boloñesa Tortilla de bonito con ensalada Yogurt <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>37,90</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>43,80</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>31,80</td><td>Proteínas</td><td>33,70</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>28,10</td><td>Grasas</td><td>51,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>754,40</td><td>Valor Calórico</td><td>787,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	37,90	Hidratos de Carbono	43,80	Proteínas	31,80	Proteínas	33,70	Grasas	28,10	Grasas	51,00	Valor Calórico	754,40	Valor Calórico	787,40	<h1>FESTIVO</h1>																																	
Hidratos de Carbono	78,20	Hidratos de Carbono	43,80																																																																																	
Proteínas	41,60	Proteínas	33,70																																																																																	
Grasas	50,59	Grasas	51,00																																																																																	
Valor Calórico	887,20	Valor Calórico	787,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	43,80	Hidratos de Carbono	37,90																																																																																	
Proteínas	33,70	Proteínas	31,80																																																																																	
Grasas	51,00	Grasas	28,10																																																																																	
Valor Calórico	787,40	Valor Calórico	754,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	37,90	Hidratos de Carbono	43,80																																																																																	
Proteínas	31,80	Proteínas	33,70																																																																																	
Grasas	28,10	Grasas	51,00																																																																																	
Valor Calórico	754,40	Valor Calórico	787,40																																																																																	
			RECOMENDACIONES CENA Puré de verduras y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.																																																																																	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23																																																																																
Tornillos a la napolitana Lacón a la gallega con ensalada Yogurt <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>60,00</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>69,10</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>33,20</td><td>Proteínas</td><td>47,60</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>47,90</td><td>Grasas</td><td>37,10</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>802,40</td><td>Valor Calórico</td><td>826,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	60,00	Hidratos de Carbono	69,10	Proteínas	33,20	Proteínas	47,60	Grasas	47,90	Grasas	37,10	Valor Calórico	802,40	Valor Calórico	826,40	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>69,10</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>43,80</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>47,60</td><td>Proteínas</td><td>33,70</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>37,10</td><td>Grasas</td><td>51,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>826,40</td><td>Valor Calórico</td><td>787,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	69,10	Hidratos de Carbono	43,80	Proteínas	47,60	Proteínas	33,70	Grasas	37,10	Grasas	51,00	Valor Calórico	826,40	Valor Calórico	787,40	Panaché de verduras Cinta de lomo adobada con ensalada Gelatina variada <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>43,80</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>45,80</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>33,70</td><td>Proteínas</td><td>89,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>51,00</td><td>Grasas</td><td>64,09</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>787,40</td><td>Valor Calórico</td><td>792,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	43,80	Hidratos de Carbono	45,80	Proteínas	33,70	Proteínas	89,20	Grasas	51,00	Grasas	64,09	Valor Calórico	787,40	Valor Calórico	792,20	Fideuá de pescado Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>45,80</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>89,20</td><td>Proteínas</td><td>38,00</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>64,09</td><td>Grasas</td><td>42,20</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>792,20</td><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	45,80	Hidratos de Carbono	57,00	Proteínas	89,20	Proteínas	38,00	Grasas	64,09	Grasas	42,20	Valor Calórico	792,20	Valor Calórico	886,20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>57,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>38,00</td><td>Proteínas</td><td>38,00</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>42,20</td><td>Grasas</td><td>42,20</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td><td>Valor Calórico</td><td>886,20</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	57,00	Hidratos de Carbono	57,00	Proteínas	38,00	Proteínas	38,00	Grasas	42,20	Grasas	42,20	Valor Calórico	886,20	Valor Calórico	886,20
Hidratos de Carbono	60,00	Hidratos de Carbono	69,10																																																																																	
Proteínas	33,20	Proteínas	47,60																																																																																	
Grasas	47,90	Grasas	37,10																																																																																	
Valor Calórico	802,40	Valor Calórico	826,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	69,10	Hidratos de Carbono	43,80																																																																																	
Proteínas	47,60	Proteínas	33,70																																																																																	
Grasas	37,10	Grasas	51,00																																																																																	
Valor Calórico	826,40	Valor Calórico	787,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	43,80	Hidratos de Carbono	45,80																																																																																	
Proteínas	33,70	Proteínas	89,20																																																																																	
Grasas	51,00	Grasas	64,09																																																																																	
Valor Calórico	787,40	Valor Calórico	792,20																																																																																	
Hidratos de Carbono	45,80	Hidratos de Carbono	57,00																																																																																	
Proteínas	89,20	Proteínas	38,00																																																																																	
Grasas	64,09	Grasas	42,20																																																																																	
Valor Calórico	792,20	Valor Calórico	886,20																																																																																	
Hidratos de Carbono	57,00	Hidratos de Carbono	57,00																																																																																	
Proteínas	38,00	Proteínas	38,00																																																																																	
Grasas	42,20	Grasas	42,20																																																																																	
Valor Calórico	886,20	Valor Calórico	886,20																																																																																	
			RECOMENDACIONES CENA Ensalada, carne y fruta. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pollo y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, atún y fruta. RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.																																																																																
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES																																																																																
Macarrones con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>51,15</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>26,70</td><td>Proteínas</td><td>45,50</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>38,70</td><td>Grasas</td><td>37,60</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>679,00</td><td>Valor Calórico</td><td>813,10</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	51,15	Hidratos de Carbono	67,40	Proteínas	26,70	Proteínas	45,50	Grasas	38,70	Grasas	37,60	Valor Calórico	679,00	Valor Calórico	813,10	Crema de zanahoria Nuggets de pollo con ensalada Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>67,40</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>42,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>45,50</td><td>Proteínas</td><td>36,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>37,60</td><td>Grasas</td><td>50,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>813,10</td><td>Valor Calórico</td><td>753,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	67,40	Hidratos de Carbono	42,00	Proteínas	45,50	Proteínas	36,20	Grasas	37,60	Grasas	50,00	Valor Calórico	813,10	Valor Calórico	753,40	Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y leche <table border="1"> <tr><td>Hidratos de Carbono</td><td>42,00</td><td>Hidratos de Carbono</td><td>42,00</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>36,20</td><td>Proteínas</td><td>36,20</td></tr> <tr><td>Grasas</td><td>50,00</td><td>Grasas</td><td>50,00</td></tr> <tr><td>Valor Calórico</td><td>753,40</td><td>Valor Calórico</td><td>753,40</td></tr> </table>	Hidratos de Carbono	42,00	Hidratos de Carbono	42,00	Proteínas	36,20	Proteínas	36,20	Grasas	50,00	Grasas	50,00	Valor Calórico	753,40	Valor Calórico	753,40																																		
Hidratos de Carbono	51,15	Hidratos de Carbono	67,40																																																																																	
Proteínas	26,70	Proteínas	45,50																																																																																	
Grasas	38,70	Grasas	37,60																																																																																	
Valor Calórico	679,00	Valor Calórico	813,10																																																																																	
Hidratos de Carbono	67,40	Hidratos de Carbono	42,00																																																																																	
Proteínas	45,50	Proteínas	36,20																																																																																	
Grasas	37,60	Grasas	50,00																																																																																	
Valor Calórico	813,10	Valor Calórico	753,40																																																																																	
Hidratos de Carbono	42,00	Hidratos de Carbono	42,00																																																																																	
Proteínas	36,20	Proteínas	36,20																																																																																	
Grasas	50,00	Grasas	50,00																																																																																	
Valor Calórico	753,40	Valor Calórico	753,40																																																																																	

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 Aice Ingeniería para el Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

