

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES 8  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   | <b>Coditos a la italiana</b><br><br><b>Lomo a la plancha</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 77,30<br>Proteínas 42,90<br>Grasas 40,59<br>Valor Calórico 737,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, tortilla y yogurt. |
| LUNES 11   | MARTES 12   | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
| <b>Fideuá con verduras</b><br><br><b>Filete de ternera</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 69,10<br>Proteínas 47,60<br>Grasas 37,10<br>Valor Calórico 726,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pavo y yogurt.               | <b>Judías pintas estofadas</b><br><br><b>Filetes rusos</b><br>con patatas<br><br><b>Helado variado</b><br>Hidratos de Carbono 51,15<br>Proteínas 26,70<br>Grasas 38,70<br>Valor Calórico 759,00<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pescado y fruta.  | <b>Crema de calabacín</b><br><br><b>Pollo barbacoa</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 45,80<br>Proteínas 76,10<br>Grasas 64,09<br>Valor Calórico 785,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Sándwiches, verduras y fruta.         | <b>Ensalada murciana</b><br><br><b>Merluza en salsa verde</b><br>con patatas al vapor<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 90,50<br>Proteínas 27,90<br>Grasas 33,80<br>Valor Calórico 735,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, filete de ternera y fruta. | <b>Arroz primavera</b><br><br><b>Magro</b><br>con tomate casero<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 77,30<br>Proteínas 42,90<br>Grasas 40,59<br>Valor Calórico 737,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada mixta y yogurt.                  |
| LUNES 18   | MARTES 19   | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
| <b>Macarrones a la italiana</b><br><br><b>Calamares a la plancha</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 80,00<br>Proteínas 56,50<br>Grasas 52,09<br>Valor Calórico 749,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, tortilla y yogurt. | <b>Lentejas con verduras</b><br><br><b>Pollo asado</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 90,50<br>Proteínas 27,90<br>Grasas 33,80<br>Valor Calórico 735,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pescado y fruta.      | <b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Tortilla de atún</b><br>con ensalada<br><br><b>Helado variado</b><br>Hidratos de Carbono 57,00<br>Proteínas 38,00<br>Grasas 42,20<br>Valor Calórico 786,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Filete de ternera, verduras y fruta. | <b>Judías verdes con jamón</b><br><br><b>Bacalao al horno</b><br>con patatas<br><br><b>Gelatina variada</b><br>Hidratos de Carbono 42,00<br>Proteínas 36,20<br>Grasas 50,00<br>Valor Calórico 753,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pollo y yogurt.                  | <b>Sopa minestrón</b><br><br><b>Lomo al ajillo</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 43,80<br>Proteínas 33,70<br>Grasas 51,00<br>Valor Calórico 767,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pescado y yogurt.            |
| LUNES 25   | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29   |
| <b>Espaguetis boloñesa</b><br><br><b>Tortilla de queso</b><br>con ensalada<br><br><b>Helado variado</b><br>Hidratos de Carbono 37,90<br>Proteínas 31,80<br>Grasas 28,10<br>Valor Calórico 754,40<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Carne, verduras y fruta.              | <b>Sopa de letras</b><br><br><b>Pollo a la plancha</b><br>con patatas dado<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 45,80<br>Proteínas 89,20<br>Grasas 64,09<br>Valor Calórico 792,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pescado y yogurt. | <b>Crema fría de puerros</b><br><br><b>Filete de merluza</b><br>con ensalada<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 80,00<br>Proteínas 56,50<br>Grasas 52,09<br>Valor Calórico 749,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, tortilla y yogurt.    | <b>Ensalada de pasta</b><br><br><b>Roti de pavo</b><br>con patatas asadas<br><br><b>Fruta y leche</b><br>Hidratos de Carbono 45,80<br>Proteínas 89,20<br>Grasas 64,09<br>Valor Calórico 792,20<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada, pescado y yogurt.                      | <b>Sopa de cocido</b><br><br><b>Cocido completo</b><br><br><b>Helado variado</b><br>Hidratos de Carbono 57,00<br>Proteínas 38,00<br>Grasas 42,20<br>Valor Calórico 786,60<br><br><b>RECOMENDACIONES CENA</b><br>Ensalada y tortilla.                                 |

**RECOMENDACIONES DESAYUNOS:** Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales, sin gluten, con aceite de oliva o galletas. La bollería industrial solo se recomienda en casos en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal e integral y agua como bebida. Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra solo 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.

