

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, judía verde) Bacalao al horno con ensalada 🐟 (lechuga, tomate y maíz) Fruta y leche 🥛	Sopa de verduras 🥕 Cinta de lomo con ensalada (lechuga, tomate y remolacha) Gelatina variada
			Hidratos de Carbono 65,20 Proteínas 53,90 Grasas 37,80 Valor Calórico 705,80 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado en papillote y fruta.	Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich y yogurt.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Pasta a la napolitana Filete de ternera con ensalada (lechuga y tomate) Fruta y leche 🥛	Judías pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz) Merluza con verduras (cebolla, pimiento, tomate, judías verdes, zanahoria, guisantes) 🐟 Fruta y leche 🥛	Sopa de picadillo 🥕 Pollo al horno con puré de patatas y zanahorias Fruta y leche 🥛	Crema de calabacín 🥕 Filete de cerdo con patatas fritas Fruta y leche 🥛	Sopa de cocido 🥕 Cocido completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria) Gelatina ó fruta variada
Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,30 Valor Calórico 727,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y vaso de leche.	Hidratos de Carbono 78,30 Proteínas 50,60 Grasas 38,60 Valor Calórico 762,40 RECOMENDACIONES CENA Tomate aliñado, calamares y fruta.	Hidratos de Carbono 63,90 Proteínas 42,40 Grasas 22,50 Valor Calórico 745,60 RECOMENDACIONES CENA Ternera asada con puré y fruta.	Hidratos de Carbono 65,40 Proteínas 40,30 Grasas 31,40 Valor Calórico 717,90 RECOMENDACIONES CENA Ensalada de pasta con atún y fruta.	Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo y arroz) Filetes rusos con ensalada (lechuga y tomate) Fruta y leche 🥛	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche 🥛	Arroz a la marinera 🐟🥕👐 Gulasch de ternera con patatas dado y verduras nat. Repostería y leche 🥛	Patatas con bacalao (cebolla, pimiento rojo, verde, tomate, bacalao y patatas) 🐟 Salchichas con ensalada (tomate y lechuga) 🥕 Yogurt ó fruta variada 🥛	Macarrones con chorizo (cebolla, pimiento, zanahoria, chorizo) Filete de atún con ensalada (lechuga, tomate y maíz) 🐟 Fruta y leche 🥛
Hidratos de Carbono 78,30 Proteínas 50,60 Grasas 38,60 Valor Calórico 762,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pincho moruno y vaso de leche.	Hidratos de Carbono 63,40 Proteínas 44,00 Grasas 31,80 Valor Calórico 717,60 RECOMENDACIONES CENA Asado de verduras con jamón y yogurt.	Hidratos de Carbono 82,30 Proteínas 48,60 Grasas 32,50 Valor Calórico 744,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.	Hidratos de Carbono 63,20 Proteínas 56,80 Grasas 41,00 Valor Calórico 749,00 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado al horno con patatas y fruta.	Hidratos de Carbono 67,60 Proteínas 45,60 Grasas 39,50 Valor Calórico 747,30 RECOMENDACIONES CENA Pavo con patatas y ensalada, yogurt.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con carne (cebolla, tomate, champiñón, guisantes y carne magra) Calamares con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y pepino) 👐 Fruta y leche 🥛	Espaguetis boloñesa (cebolla, pimiento, tomate y carne picada) Filete de contramuslo con ensalada (lechuga, tomate y atún) Fruta y leche 🥛	Crema de espinacas 🥕 Emperador con ensalada (lechuga, tomate y maíz) 🐟 Fruta y leche 🥛	Sopa de cocido 🥕 Cocido completo (garbanzos, morcillo, falda, pollo, chorizo, jamón, patata y zanahoria) Gelatina ó fruta variada	VACACIONES DE SEMANA SANTA
Hidratos de Carbono 82,30 Proteínas 48,60 Grasas 32,50 Valor Calórico 744,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa de verdura, cinta de lomo y leche.	Hidratos de Carbono 60,20 Proteínas 49,30 Grasas 36,90 Valor Calórico 711,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, brocheta de carne y leche.	Hidratos de Carbono 66,10 Proteínas 42,50 Grasas 32,90 Valor Calórico 724,10 RECOMENDACIONES CENA Sopa y chuleta de sajonia y fruta.	Hidratos de Carbono 58,60 Proteínas 53,40 Grasas 42,60 Valor Calórico 769,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, sándwich de pavo y yogurt.	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<h1>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h1>				

RECOMENDACIONES DESAYUNOS: Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales o pan con aceite de oliva o galletas (sin huevo). La bollería industrial solo se recomienda 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.

