

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 8
				Coditos a la italiana  Lomo a la plancha con ensalada Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 737,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Fideuá con verduras  Filete de ternera con ensalada Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 69,10 Proteínas 47,60 Grasas 37,10 Valor Calórico 726,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pavo y yogurt de soja.	Judías pintas estofadas Filetes rusos con patatas  Helado de soja  Hidratos de Carbono 51,15 Proteínas 26,70 Grasas 38,70 Valor Calórico 759,00 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	Crema de calabacín  Pollo barbacoa con ensalada Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 76,10 Grasas 64,09 Valor Calórico 785,20 RECOMENDACIONES CENA Sándwiches, verduras y fruta.	Ensalada murciana  Merluza en salsa verde con patatas al vapor  Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 735,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, filete de ternera y fruta.	Arroz primavera Magro con tomate casero Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 77,30 Proteínas 42,90 Grasas 40,59 Valor Calórico 737,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada mixta y yogurt de soja.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Macarrones a la italiana  Calamares a la plancha con ensalada  Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 80,00 Proteínas 56,50 Grasas 52,09 Valor Calórico 749,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.	Lentejas con verduras  Pollo asado con ensalada Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 90,50 Proteínas 27,90 Grasas 33,80 Valor Calórico 735,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada  Helado de soja  Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 786,20 RECOMENDACIONES CENA Filete de ternera, verduras y fruta.	Judías verdes con jamón Bacalao al horno con patatas  Gelatina variada  Hidratos de Carbono 42,00 Proteínas 36,20 Grasas 50,00 Valor Calórico 753,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pizza y fruta.	Sopa minestrón  Lomo al ajillo con ensalada Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 43,80 Proteínas 33,70 Grasas 51,00 Valor Calórico 767,40 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y yogurt de soja.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Espaguetis boloñesa  Tortilla de atún con ensalada  Helado de soja  Hidratos de Carbono 37,90 Proteínas 31,80 Grasas 28,10 Valor Calórico 754,40 RECOMENDACIONES CENA Carne, verduras y fruta.	Sopa de letras  Pollo a la plancha con patatas dado Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	Crema fría de puerros  Filete de merluza con ensalada  Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 80,00 Proteínas 56,50 Grasas 52,09 Valor Calórico 749,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, tortilla y yogurt de soja.	Ensalada de pasta  Roti de pavo con patatas asadas  Fruta y bebida de soja  Hidratos de Carbono 45,80 Proteínas 89,20 Grasas 64,09 Valor Calórico 792,20 RECOMENDACIONES CENA Ensalada, pescado y fruta.	Sopa de cocido  Cocido completo  Helado de soja  Hidratos de Carbono 57,00 Proteínas 38,00 Grasas 42,20 Valor Calórico 788,60 RECOMENDACIONES CENA Ensalada y tortilla.

RECOMENDACIONES DESAYUNOS: Variaciones de productos de soja y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó 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.

