

LUNES	1	Crema de calabacín Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate (P.S.H) y york Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Filete de pavo con patatas y con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	657	37		14,4	26,9		42,3	661		27	6		27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8
Cena	Sopa de fideos				Cena	Ensalada César				Cena	Crema de calabaza				Cena	Enslada de tomate con queso blanco				Cena	Brochetas de calabacín y champiñón			
Fruta	Tortilla francesa con atún al natural				Fruta	Champiñones salteados				Fruta	Salmon en papillote				Fruta	Filete de pavo a la plancha				Fruta	Sardinillas en escabeche			

LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas sin huevo con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Pollo con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	657	28		6	23,9		73,7	703		39	16,2		33,2	49,1	743	22,6	8,6	44,3	80,9	637	23,6	4,7	49,5	50,1
Cena	Verduras salteadas				Cena	Ensalada de tomate y maíz				Cena	Ensalada mixta				Cena	Brócoli rehogado con jamón								
Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido				Fruta	Taquitos de atún a la plancha				Fruta	Croquetas de pescado				Fruta	Filete de pollo a la plancha								

LUNES	15	Espirales con tomate y queso (P.S.H) Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	717	33,5		12	28		70,9	717		15,9	4,8		26,3	54,3	670	27,6	6	19,4	81	690	38	10,7	33,9	44,6
Cena	Guisantes salteados				Cena	Ensalada de tomate y atún al natural				Cena	Verduras al horno				Cena	Ensalada de tomate con atún				Cena	Acelgas rehogadas con pavo			
Fruta	Sardinillas en escabeche				Fruta	Pavo a la plancha				Fruta	Huevos revueltos con calabacín				Fruta	Salmon en papillote				Fruta	Calamares a la romana			

LUNES	22	Espaguetis carbonara (P.S.H) Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Filete de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	761	40,3		16	29,4		41,6	697		19,9	5,2		49,3	68,2	699	37	16	30	54,7	672	33,7	6,2	58	54,8
Cena	Ensalada mixta				Cena	Arroz con champiñones				Cena	Brocheta de verduras				Cena	Tomates rellenos				Cena	Verduras en tempura			
Fruta	Merluza al limón				Fruta	Tortilla con pavo				Fruta	Pollo encebollado				Fruta	Croquetas y empanadillas				Fruta	Caballa con tomate			

LUNES	29	Arroz con verduras Hamburguesa de salmón sin huevo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)							
	651	20,7		5,1	22,3		90,9	775	34	8	32	63,1	669	32	9	32,4	45,9		
Cena	Verduras al horno				Cena	Sopa de estrellas				Cena	Crema de puerros								
Fruta	Tortilla francesa de atún al natural				Fruta	Salmon en papillote				Fruta	Cinta de lomo a la plancha								

LUNES	1	Crema de calabacín sin leche Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche sin Lactosa - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate y york Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche sin Lactosa - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	657	37	14,4	26,9	42,3	661	27	6	27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8	676	27,9	8,4	35,9	65,1
	Cena	Sopa de fideos		Cena	Ensalada César		Cena	Crema de calabaza		Cena	Ensalada de tomate con queso blanco		Cena	Brochetas de calabacín y champiñón											
	Fruta	Tortilla francesa con atún al natural		Fruta	Champiñones salteados		Fruta	Salmon en papillote		Fruta	Filete de pavo a la plancha		Fruta	Sardinillas en escabeche											
LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	657	28	6	23,9	73,7	703	39	16,2	33,2	49,1	792	41	8,6	29,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5	50,1					
	Cena	Verduras salteadas		Cena	Ensalada de tomate y maíz		Cena	Ensalada mixta		Cena	Brócoli rehogado con jamón														
	Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido		Fruta	Taquitos de atún a la plancha		Fruta	Croquetas de pescado		Fruta	Filete de pollo a la plancha														
LUNES	15	Espirales con tomate Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche sin Lactosa - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro sin leche Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	717	33,5	12	28	70,9	717	15,9	4,8	26,3	54,3	670	27,6	6	19,4	81	690	38	10,7	33,9	44,6	658	22	8	33,7	51,3
	Cena	Guisantes salteados		Cena	Ensalada de tomate y atún al natural		Cena	Verduras al horno		Cena	Ensalada de tomate con atún		Cena	Acelgas rehogadas con pavo											
	Fruta	Sardinillas en escabeche		Fruta	Pavo a la plancha		Fruta	Huevos revueltos con calabacín		Fruta	Salmon en papillote		Fruta	Calamares a la romana											
LUNES	22	Espaguetis con tomate Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche sin Lactosa - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor rehogada Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza sin leche Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	742	34,4	13,3	28,1	101	697	19,9	5,2	49,3	68,2	614	33	9,4	24	47	659	35,4	7	29,3	51	732	30	8,8	36	60,6
	Cena	Ensalada mixta		Cena	Arroz con champiñones		Cena	Brocheta de verduras		Cena	Tomates rellenos		Cena	Verduras en tempura											
	Fruta	Merluza al limón		Fruta	Tortilla con pavo		Fruta	Pollo encebollado		Fruta	Croquetas y empanadillas		Fruta	Caballa con tomate											
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche sin Lactosa - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO																
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
	646	31,5	6,9	23,5	65,1	775	34	8	32	63,1	669	32	9	32,4	45,9										
	Cena	Verduras al horno		Cena	Sopa de estrellas		Cena	Crema de puerros																	
	Fruta	Tortilla francesa de atún al natural		Fruta	Salmon en papillote		Fruta	Cinta de lomo a la plancha																	

LUNES	1	Crema de calabacín Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate y york Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Magro en salsa con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan																						
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																	
		657	37	14,4	26,9	42,3			675	26	6	31	75,3			713	35,8	8,1	31,9	60,6			657	34,3	10,9	30,4	53,7			676	27,9	8,4	35,9	65,1		
		Cena	Sopa de fideos					Cena	Crema de calabaza				Cena	Enslada de tomate con queso blanco				Cena	Enslada de tomate con queso blanco				Cena	Brochetas de calabacín y champiñón				Cena	Brochetas de calabacín y champiñón				Cena	Sardinillas en escabeche		
		Fruta	Tortilla francesa con atún al natural					Fruta	Salmon en papillote				Fruta	Filete de pavo a la plancha				Fruta	Filete de pavo a la plancha				Fruta	Sardinillas en escabeche				Fruta	Sardinillas en escabeche				Fruta	Sardinillas en escabeche		
LUNES	8	Arroz con tomate Pollo enharinado con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Cinta de lomo con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO																						
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																	
		736	33,1	7,7	34,9	72			703	39	16,2	33,2	49,1			792	41	8,6	29,9	67,7			679	31,1	9,1	44	60									
		Cena	Verduras salteadas					Cena	Ensalada de tomate y maíz				Cena	Ensalada mixta				Cena	Brócoli rehogado con jamón																	
		Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido					Fruta	Taquitos de atún a la plancha				Fruta	Croquetas de pescado				Fruta	Filete de pollo a la plancha																	
LUNES	15	Espirales con tomate y queso Croquetas de jamon con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan																						
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																	
		732	30,2	8,6	21,4	88			717	15,9	4,8	26,3	54,3			771	26	9	33	79			690	38	10,7	33,9	44,6			652	20	6	31,6	45,9		
		Cena	Guisantes salteados					Cena	Ensalada de tomate y atún al natural				Cena	Verduras al horno				Cena	Ensalada de tomate con atún				Cena	Acelgas rehogadas con pavo				Cena	Acelgas rehogadas con pavo				Cena	Calamares a la romana		
		Fruta	Sardinillas en escabeche					Fruta	Pavo a la plancha				Fruta	Huevos revueltos con calabacín				Fruta	Salmón en papillote				Fruta	Calamares a la romana				Fruta	Calamares a la romana				Fruta	Calamares a la romana		
LUNES	22	Espaguetis carbonara Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Pollo en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Patatas guisadas con carne Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Agua - Natillas - Pan																						
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																	
		761	40,3	16	29,4	41,6			712	22	6,3	49,3	68,2			699	37	16	30	54,7			663	36,2	8	31,2	51			732	30	8,8	36	60,6		
		Cena	Ensalada mixta					Cena	Arroz con champiñones				Cena	Brocheta de verduras				Cena	Tomates rellenos				Cena	Verduras en tempura				Cena	Verduras en tempura				Cena	Caballa con tomate		
		Fruta	Merluza al limón					Fruta	Tortilla con pavo				Fruta	Pollo encbollado				Fruta	Croquetas y empanadillas				Fruta	Caballa con tomate				Fruta	Caballa con tomate				Fruta	Caballa con tomate		
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO																											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																			
		669	33	7,6	22	60,8			775	34	8	32	63,1			669	32	9	32,4	45,9																
		Cena	Verduras al horno					Cena	Sopa de estrellas				Cena	Crema de puerros				Cena																		
		Fruta	Tortilla francesa de atún al natural					Fruta	Salmon en papillote				Fruta	Cinta de lomo a la plancha				Fruta																		

LUNES	1	Crema de calabacín sin leche Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche sin Lactosa - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate y york Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche sin Lactosa - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	657	37		14,4	26,9		42,3	661		27	6		27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8
Cena	Sopa de fideos				Cena	Ensalada César				Cena	Crema de calabaza				Cena	Enslada de tomate con queso blanco				Cena	Brochetas de calabacín y champiñón			
Fruta	Tortilla francesa con atún al natural				Lácteo	Champiñones salteados				Fruta	Salmon en papillote				Lácteo	Filete de pavo a la plancha				Fruta	Sardinillas en escabeche			

LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan									
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)				
	657	28		6	23,9		73,7	703		39	16,2		33,2	49,1	792	41	8,6	29,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5
Cena	Verduras salteadas				Cena	Ensalada de tomate y maíz				Cena	Ensalada mixta				Cena	Brócoli rehogado con jamón							
Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido				Lácteo	Taquitos de atún a la plancha				Fruta	Croquetas de pescado				Lácteo	Filete de pollo a la plancha							

LUNES	15	Espirales con tomate Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche sin Lactosa - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Naranja - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro sin leche Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	717	33,5		12	28		70,9	717		15,9	4,8		26,3	54,3	670	27,6	6	19,4	81	690	38	10,7	33,9	44,6
Cena	Guisantes salteados				Cena	Ensalada de tomate y atún al natural				Cena	Verduras al horno				Cena	Ensalada de tomate con atún				Cena	Acelgas rehogadas con pavo			
Fruta	Sardinillas en escabeche				Lácteo	Pavo a la plancha				Fruta	Huevos revueltos con calabacín				Lácteo	Salmon en papillote				Fruta	Calamares a la romana			

LUNES	22	Espaguetis con tomate Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche sin Lactosa - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor rehogada Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza sin leche Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	742	34,4		13,3	28,1		101	697		19,9	5,2		49,3	68,2	614	33	9,4	24	47	659	35,4	7	29,3	51
Cena	Ensalada mixta				Cena	Arroz con champiñones				Cena	Brocheta de verduras				Cena	Tomates rellenos				Cena	Verduras en tempura			
Fruta	Merluza al limón				Lácteo	Tortilla con pavo				Fruta	Pollo encebollado				Lácteo	Croquetas y empanadillas				Fruta	Caballa con tomate			

LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche sin Lactosa - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche sin Lactosa - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)			
	646	31,5		6,9	23,5		65,1	775	34	8	32	63,1	669	32	9	32,4	45,9			
Cena	Verduras al horno				Cena	Sopa de estrellas				Cena	Crema de puerros									
Fruta	Tortilla francesa de atún al natural				Lácteo	Salmon en papillote				Fruta	Cinta de lomo a la plancha									

LUNES	1	Crema de calabacín Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche - Sandía - Pan sin gluten	MARTES	2	Macarrones con tomate y york (P.S.G) Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan sin gluten	JUEVES	4	Sopa de fideos (P.S.G) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan sin gluten	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan sin gluten																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																		
		657	37	14,4	26,9	42,3			661	27	6	27,4	71,8			713	35,8	8,1	31,9	60,6			637	22,7	3,7	48,8	54,8			676	27,9	8,4	35,9	65,1			
		Cena	Sopa de fideos						Cena	Ensalada César									Cena	Crema de calabaza																	
		Fruta	Tortilla francesa con atún al natural						Fruta	Champiñones salteados									Fruta	Salmon en papillote																	
LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten	MARTES	9	Puré de verduras Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan sin gluten	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan sin gluten	VIERNES	12	FESTIVO																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																		
		552	26,1	5,3	21,6	55,7			703	39	16,2	33,2	49,1			792	41	8,6	29,9	67,7			637	23,6	4,7	49,5	50,1										
		Cena	Verduras salteadas						Cena	Ensalada de tomate y maíz									Cena	Ensalada mixta																	
		Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido						Fruta	Taquitos de atún a la plancha									Fruta	Croquetas de pescado																	
LUNES	15	Espirales con tomate y queso (P.S.G) Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan sin gluten	MARTES	16	Sopa de cocido (P.S.G) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan sin gluten	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan sin gluten																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																		
		717	33,5	12	28	70,9			717	15,9	4,8	26,3	54,3			670	27,6	6	19,4	81			690	38	10,7	33,9	44,6			658	22	8	33,7	51,3			
		Cena	Guisantes salteados						Cena	Ensalada de tomate y atún al natural									Cena	Verduras al horno																	
		Fruta	Sardinillas en escabeche						Fruta	Pavo a la plancha									Fruta	Huevos revueltos con calabacín																	
LUNES	22	Espaguetis carbonara (P.S.G) Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan sin gluten	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Agua - Natillas - Pan sin gluten																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																		
		761	40,3	16	29,4	41,6			697	19,9	5,2	49,3	68,2			699	37	16	30	54,7			659	35,4	7	29,3	51			723	33,2	8,5	44	58			
		Cena	Ensalada mixta						Cena	Arroz con champiñones									Cena	Brocheta de verduras																	
		Fruta	Merluza al limón						Fruta	Tortilla con pavo									Fruta	Pollo encebollado																	
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón sin trigo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	31	Patatas guisadas con carne Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten	DIA 31 MENU GASTRONOMICO																												
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																									
		646	31,5	6,9	23,5	65,1			775	34	8	32	63,1			659	30,8	8,7	44,9	46,5																	
		Cena	Verduras al horno						Cena	Sopa de estrellas									Cena	Crema de puerros																	
		Fruta	Tortilla francesa de atún al natural						Fruta	Salmón en papillote									Fruta	Cinta de lomo a la plancha																	

LUNES	1	Crema de calabacín sin Leche Vegetal Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche Vegetal - Sandía - Pan sin gluten E (Kcal) 657 Lip (g) 37 AGS (g) 14,4 Prot (g) 26,9 HdeC (g) 42,3 Cena Sopa de fideos Fruta Tortilla francesa con atún al natural	MARTES	2	Macarrones con tomate y york (P.S.G) Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) 661 Lip (g) 27 AGS (g) 6 Prot (g) 27,4 HdeC (g) 71,8 Cena Ensalada César Lácteo Champiñones salteados	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche Vegetal - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) 713 Lip (g) 35,8 AGS (g) 8,1 Prot (g) 31,9 HdeC (g) 60,6 Cena Crema de calabaza Fruta Salmón en papillote	JUEVES	4	Sopa de fideos (P.S.G) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) 637 Lip (g) 22,7 AGS (g) 3,7 Prot (g) 48,8 HdeC (g) 54,8 Cena Ensalada de tomate con queso blanco Lácteo Filete de pavo a la plancha	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten E (Kcal) 676 Lip (g) 27,9 AGS (g) 8,4 Prot (g) 35,9 HdeC (g) 65,1 Cena Brochetas de calabacín y champiñón Fruta Sardinillas en escabeche
	8	Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) 552 Lip (g) 26,1 AGS (g) 5,3 Prot (g) 21,6 HdeC (g) 55,7 Cena Verduritas salteadas Fruta Tortilla francesa con jamón cocido		9	Puré de verduras Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) 703 Lip (g) 39 AGS (g) 16,2 Prot (g) 33,2 HdeC (g) 49,1 Cena Ensalada de tomate y maíz Lácteo Taquitos de atún a la plancha		10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) 792 Lip (g) 41 AGS (g) 8,6 Prot (g) 29,9 HdeC (g) 67,7 Cena Ensalada mixta Fruta Croquetas de pescado		11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) 637 Lip (g) 23,6 AGS (g) 4,7 Prot (g) 49,5 HdeC (g) 50,1 Cena Brócoli rehogado con jamón Lácteo Filete de pollo a la plancha		12	FESTIVO
LUNES	15	Espirales con tomate (P.S.G) Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche Vegetal - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) 717 Lip (g) 33,5 AGS (g) 12 Prot (g) 28 HdeC (g) 70,9 Cena Guisantes salteados Fruta Sardinillas en escabeche	MARTES	16	Sopa de cocido (P.S.G) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) 717 Lip (g) 15,9 AGS (g) 4,8 Prot (g) 26,3 HdeC (g) 54,3 Cena Ensalada de tomate y atún al natural Lácteo Pavo a la plancha	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) 670 Lip (g) 27,6 AGS (g) 6 Prot (g) 19,4 HdeC (g) 81 Cena Verduras al horno Fruta Huevos revueltos con calabacín	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) 690 Lip (g) 38 AGS (g) 10,7 Prot (g) 33,9 HdeC (g) 44,6 Cena Ensalada de tomate con atún Lácteo Salmón en papillote	VIERNES	19	Crema de puerro sin leche Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten E (Kcal) 658 Lip (g) 22 AGS (g) 8 Prot (g) 33,7 HdeC (g) 51,3 Cena Acelgas rehogadas con pavo Fruta Calamares a la romana
	22	Espaguetis con tomate (P.S.G) Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche Vegetal - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) 761 Lip (g) 40,3 AGS (g) 16 Prot (g) 29,4 HdeC (g) 41,6 Cena Ensalada mixta Fruta Merluza al limón		23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) 697 Lip (g) 19,9 AGS (g) 5,2 Prot (g) 49,3 HdeC (g) 68,2 Cena Arroz con champiñones Lácteo Tortilla con pavo		24	Coliflor rehogada Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) 699 Lip (g) 37 AGS (g) 16 Prot (g) 30 HdeC (g) 54,7 Cena Brocheta de verduras Fruta Pollo encebollado		25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) 659 Lip (g) 35,4 AGS (g) 7 Prot (g) 29,3 HdeC (g) 51 Cena Tomates rellenos Lácteo Croquetas y empanadillas		26	Crema de calabaza sin leche Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten E (Kcal) 723 Lip (g) 33,2 AGS (g) 8,5 Prot (g) 44 HdeC (g) 58 Cena Verduras en tempura Fruta Caballa con tomate
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón sin trigo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche Vegetal - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) 646 Lip (g) 31,5 AGS (g) 6,9 Prot (g) 23,5 HdeC (g) 65,1 Cena Verduritas al horno Fruta Tortilla francesa de atún al natural	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) 775 Lip (g) 34 AGS (g) 8 Prot (g) 32 HdeC (g) 63,1 Cena Sopa de estrellas Lácteo Salmón en papillote	MIÉRCOLES	31	Patatas guisadas con carne Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) 659 Lip (g) 30,8 AGS (g) 8,7 Prot (g) 44,9 HdeC (g) 46,5 Cena Crema de puerros Fruta Cinta de lomo a la plancha	DIA 31 MENU GASTRONOMICO					

LUNES	1	Crema de calabacín sin Leche Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche Vegetal - Sandía - Pan sin gluten	MARTES	2	Macarrones con tomate y york (P.S.G) Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con patatas Agua - Leche Vegetal - Naranja - Pan sin gluten	JUEVES	4	Sopa de fideos (P.S.G) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan sin gluten	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	657	37		14,4	26,9		42,3	661		27	6		27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8
	Cena	Sopa de fideos			Cena	Ensalada César			Cena	Crema de calabaza			Cena	Ensalada de tomate con queso blanco			Cena	Brochetas de calabacín y champiñón			Cena	Sardinillas en escabeche		
	Fruta	Tortilla francesa con atún al natural			Fruta	Champiñones salteados			Fruta	Salmon en papillote			Fruta	Filete de pavo a la plancha			Fruta	Sardinillas en escabeche						
LUNES	8	Menestra de verduras Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten	MARTES	9	Puré de verduras Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan sin gluten	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan sin gluten	VIERNES	12	FESTIVO										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	552	26,1		5,3	21,6		55,7	703		39	16,2		33,2	49,1	792	41	8,6	29,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5	50,1
	Cena	Verduras salteadas			Cena	Ensalada de tomate y maíz			Cena	Ensalada mixta			Cena	Brócoli rehogado con jamón										
	Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido			Fruta	Taquitos de atún a la plancha			Fruta	Croquetas de pescado			Fruta	Filete de pollo a la plancha										
LUNES	15	Espirales con tomate (P.S.G) Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche Vegetal - Naranja - Pan sin gluten	MARTES	16	Sopa de cocido (P.S.G) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	17	Puré de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Naranja - Pan sin gluten	VIERNES	19	Crema de puerro sin leche Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	717	33,5		12	28		70,9	717		15,9	4,8		26,3	54,3	623	28	6	12	95	690	38	10,7	33,9	44,6
	Cena	Guisantes salteados			Cena	Ensalada de tomate y atún al natural			Cena	Verduras al horno			Cena	Ensalada de tomate con atún			Cena	Acelgas rehogadas con pavo			Cena	Calamares a la romana		
	Fruta	Sardinillas en escabeche			Fruta	Pavo a la plancha			Fruta	Huevos revueltos con calabacín			Fruta	Salmon en papillote			Fruta	Calamares a la romana						
LUNES	22	Espaguetis con tomate (P.S.G) Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche Vegetal - Pera - Pan sin gluten	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	24	Coliflor rehogada Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan sin gluten	VIERNES	26	Crema de calabaza sin leche Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche Vegetal - Pan sin gluten										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	761	40,3		16	29,4		41,6	697		19,9	5,2		49,3	68,2	699	37	16	30	54,7	659	35,4	7	29,3	51
	Cena	Ensalada mixta			Cena	Arroz con champiñones			Cena	Brocheta de verduras			Cena	Tomates rellenos			Cena	Verduras en tempura			Cena	Caballa con tomate		
	Fruta	Merluza al limón			Fruta	Tortilla con pavo			Fruta	Pollo encebollado			Fruta	Croquetas y empanadillas			Fruta	Caballa con tomate						
LUNES	29	Puré de verduras Hamburguesa de salmón sin trigo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche Vegetal - Pera - Pan sin gluten	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan sin gluten	MIÉRCOLES	31	Patatas guisadas con carne Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche Vegetal - Manzana - Pan sin gluten	DIA 31 MENU GASTRONOMICO															
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)							
	646	31,5		6,9	23,5		65,1	775	34	8	32	63,1	659	30,8	8,7	44,9	46,5							
	Cena	Verduras al horno			Cena	Sopa de estrellas			Cena	Crema de puerros														
	Fruta	Tortilla francesa de atún al natural			Fruta	Salmon en papillote			Fruta	Cinta de lomo a la plancha														

LUNES	1	Crema de calabacín Ensalada de garbanos y zanahorias Agua - Leche - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate Ensalada de quinoa, cebolla y sésamo tomate y espinacas Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Arroz con calabaza Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Garbanos en salsa con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																		
		623	22	5,6	31	40			763	15	4,3	32,3	101			721	32	5,6	33	120			745	12,6	2,3	52	98			676	27,9	8,4	35,9	65,1			
		Cena		Sopa de fideos					Cena		Ensalada César			Cena		Ensalada de tomate con queso blanco			Cena		Ensalada de tomate con queso blanco			Cena		Brochetas de calabacín y champiñón			Cena		Brochetas de calabacín y champiñón			Cena		Brochetas de calabacín y champiñón	
		Fruta		Tortilla francesa con atún al natural					Fruta		Champiñones salteados			Fruta		Filete de pavo a la plancha			Fruta		Filete de pavo a la plancha			Fruta		Sardinillas en escabeche			Fruta		Sardinillas en escabeche			Fruta		Sardinillas en escabeche	
LUNES	8	Arroz con tomate Ensalada de quinoa, cebolla y sésamo tomate y espinacas Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Ensalada de lentejas Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanos guisados Huevos con tomate Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con verdura Judías blancas con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
		710	12	3,2	36	85,9			698	26	7,3	32	49,1			792	41	8,6	29,9	67,7			637	23,6	4,7	49,5	50,1										
		Cena		Verduras salteadas					Cena		Ensalada de tomate y maíz			Cena		Ensalada mixta			Cena		Brócoli rehogado con jamón																
		Fruta		Tortilla francesa con jamón cocido					Fruta		Taquetes de atún a la plancha			Fruta		Croquetas de pescado			Fruta		Filete de pollo a la plancha																
LUNES	15	Espirales con tomate y queso Ensalada de quinoa, cebolla y sésamo tomate y espinacas Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Garbanos y verdura Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Ensalada de lentejas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Garbanos en salsa con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
		715	29,8	8	20,3	88			706	8,9	2,2	33	46			771	15,6	3,6	36	98			705	35	8,3	35	103			658	22	8	33,7	51,3			
		Cena		Guisantes salteados					Cena		Ensalada de tomate y atún al natural			Cena		Verduras al horno			Cena		Ensalada de tomate con atún			Cena		Acelgas rehogadas con pavo			Cena		Acelgas rehogadas con pavo			Cena		Acelgas rehogadas con pavo	
		Fruta		Sardinillas en escabeche					Fruta		Pavo a la plancha			Fruta		Huevos revueltos con calabacín			Fruta		Salmón en papillote			Fruta		Calamares a la romana			Fruta		Calamares a la romana			Fruta		Calamares a la romana	
LUNES	22	Espaguetis con tomate Ensalada de quinoa, cebolla y sésamo tomate y espinacas Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con verdura Garbanos en salsa con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Judías blancas con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Patatas con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Ensalada de lentejas agua - Natillas - Pan Agua - Natillas - Pan																							
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
		745	23,3	6	33	64			752	15,2	3,6	52	89,5			678	36	10	35	54,7			663	36,2	8	32	51			710	25,1	5,6	25,3	60,6			
		Cena		Ensalada mixta					Cena		Arroz con champiñones			Cena		Brocheta de verduras			Cena		Tomates rellenos			Cena		Verduras en tempura			Cena		Verduras en tempura			Cena		Verduras en tempura	
		Fruta		Merluza al limón					Fruta		Tortilla con pavo			Fruta		Pollo encebollado			Fruta		Croquetas y empanadillas			Fruta		Caballa con tomate			Fruta		Caballa con tomate			Fruta		Caballa con tomate	
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Merluza en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Patatas guisadas con verdura Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO																												
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)							Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																			
		646	31,5	6,9	23,5	65,1			740	16	4,9	35	66			625	18,2	4,5	27	46																	
		Cena		Verduras al horno					Cena		Sopa de estrellas			Cena		Crema de puerros			Cena																		
		Fruta		Tortilla francesa de atún al natural					Fruta		Salmón en papillote			Fruta		Cinta de lomo a la plancha			Fruta																		

LUNES	1	Crema de calabacín Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate y york Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	657	37		14,4	26,9		42,3	661		27	6		27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8
Cena	Sopa de fideos		Cena	Ensalada César		Cena	Crema de calabaza		Cena	Ensalada de tomate con queso blanco		Cena	Brochetas de calabacín y champiñón											
Fruta	Tortilla francesa con atún al natural		Lácteo	Champiñones salteados		Fruta	Salmon en papillote		Lácteo	Filete de pavo a la plancha		Fruta	Sardinillas en escabeche											
LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	657	28		6	23,9		73,7	703		39	16,2		33,2	49,1	792	41	8,6	29,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5	50,1
Cena	Verduras salteadas		Cena	Ensalada de tomate y maíz		Cena	Ensalada mixta		Cena	Brócoli rehogado con jamón														
Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido		Lácteo	Taquitos de atún a la plancha		Fruta	Croquetas de pescado		Lácteo	Filete de pollo a la plancha														
LUNES	15	Espirales con tomate y queso Croquetas de jamon con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	732	30,2		8,6	21,4		88	717		15,9	4,8		26,3	54,3	670	27,6	6	19,4	81	690	38	10,7	33,9	44,6
Cena	Guisantes salteados		Cena	Ensalada de tomate y atún al natural		Cena	Verduras al horno		Cena	Ensalada de tomate con atún		Cena	Acelgas rehogadas con pavo											
Fruta	Sardinillas en escabeche		Lácteo	Pavo a la plancha		Fruta	Huevos revueltos con calabacín		Lácteo	Salmon en papillote		Fruta	Calamares a la romana											
LUNES	22	Espaguetis carbonara Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Agua - Natillas - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	761	40,3		16	29,4		41,6	697		19,9	5,2		49,3	68,2	699	37	16	30	54,7	659	35,4	7	29,3	51
Cena	Ensalada mixta		Cena	Arroz con champiñones		Cena	Brocheta de verduras		Cena	Tomates rellenos		Cena	Verduras en tempura											
Fruta	Merluza al limón		Lácteo	Tortilla con pavo		Fruta	Pollo encbollado		Lácteo	Croquetas y empanadillas		Fruta	Caballa con tomate											
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO															
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)							
	646	31,5		6,9	23,5		65,1	775	34	8	32	63,1	669	32	9	32,4	45,9							
Cena	Verduras al horno		Cena	Sopa de estrellas		Cena	Crema de puerros																	
Fruta	Tortilla francesa de atún al natural		Lácteo	Salmon en papillote		Fruta	Cinta de lomo a la plancha																	

LUNES	1	Crema de calabacín Lomo adobado en salsa con ensalada Agua - Leche - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate y york Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	657	37		14,4	26,9		42,3	661		27	6		27,4	71,8	713	35,8	8,1	31,9	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8
Cena	Sopa de fideos				Cena	Ensalada César				Cena	Crema de calabaza				Cena	Enslada de tomate con queso blanco				Cena	Brochetas de calabacín y champiñón			
Fruta	Tortilla francesa con atún al natural				Lácteo	Champiñones salteados				Fruta	Salmon en papillote				Lácteo	Filete de pavo a la plancha				Fruta	Sardinillas en escabeche			
LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Huevos con tomate y jamón de york Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	552	26,1		5,3	21,6		55,7	703		39	16,2		33,2	49,1	792	41	8,6	29,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5	50,1
Cena	Verduras salteadas				Cena	Ensalada de tomate y maíz				Cena	Ensalada mixta				Cena	Brócoli rehogado con jamón								
Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido				Lácteo	Taquitos de atún a la plancha				Fruta	Croquetas de pescado				Lácteo	Filete de pollo a la plancha								
LUNES	15	Espirales con tomate y queso Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria y york Carrileras estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Agua - Yogur - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	717	33,5		12	28		70,9	717		15,9	4,8		26,3	54,3	670	27,6	6	19,4	81	690	38	10,7	33,9	44,6
Cena	Guisantes salteados				Cena	Ensalada de tomate y atún al natural				Cena	Verduras al horno				Cena	Ensalada de tomate con atún				Cena	Acelgas rehogadas con pavo			
Fruta	Sardinillas en escabeche				Lácteo	Pavo a la plancha				Fruta	Huevos revueltos con calabacín				Lácteo	Salmon en papillote				Fruta	Calamares a la romana			
LUNES	22	Espaguetis carbonara Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de ternera en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Agua - Natillas - Pan										
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)					
	761	40,3		16	29,4		41,6	697		19,9	5,2		49,3	68,2	656	38	15	30	58	659	35,4	7	29,3	51
Cena	Ensalada mixta				Cena	Arroz con champiñones				Cena	Brocheta de verduras				Cena	Tomates rellenos				Cena	Verduras en tempura			
Fruta	Merluza al limón				Lácteo	Tortilla con pavo				Fruta	Pollo encebollado				Lácteo	Croquetas y empanadillas				Fruta	Caballa con tomate			
LUNES	29	Arroz tres delicias Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Pavo en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO															
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)							
	646	31,5		6,9	23,5		65,1	779	28,5	5,3	31,7	81	669	32	9	32,4	45,9							
Cena	Verduras al horno				Cena	Sopa de estrellas				Cena	Crema de puerros													
Fruta	Tortilla francesa de atún al natural				Lácteo	Salmon en papillote				Fruta	Cinta de lomo a la plancha													

LUNES	1	Crema de calabacín Pollo en salsa con ensalada Agua - Leche - Sandía - Pan	MARTES	2	Macarrones con tomate Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	12	Judías verdes rehogadas sin jamón Pollo asado en su jugo con arroz Agua - Leche - Naranja - Pan	JUEVES	4	Sopa de fideos Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan	VIERNES	5	Lentejas guisadas sin chorizo Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	636	27		8,1	32,6		60,3	639		21	4,3		26	75	702	32,6	7,8	30	60,6	637	22,7	3,7	48,8	54,8	658
Cena	Sopa de fideos		Cena	Ensalada César		Cena	Crema de calabaza		Cena	Ensalada de tomate con queso blanco		Cena	Brochetas de calabacín y champiñón												
Fruta	Tortilla francesa con atún al natural		Lácteo	Champiñones salteados		Fruta	Salmon en papillote		Lácteo	Filete de pavo a la plancha		Fruta	Sardinillas en escabeche												
LUNES	8	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan	MARTES	9	Puré de verduras con picatostes Albondigas de ternera estofadas con champiñones Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	10	Garbanzos guisados Pollo con tomate Agua - Plátano - Pan	JUEVES	11	Patatas guisadas con pollo Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Agua - Naranja - Pan	VIERNES	12	FESTIVO											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	657	28		6	23,9		73,7	703		39	16,2		33,2	49,1	785	39	7,8	25,9	67,7	637	23,6	4,7	49,5	50,1	
Cena	Verduras salteadas		Cena	Ensalada de tomate y maíz		Cena	Ensalada mixta		Cena	Brócoli rehogado con jamón															
Fruta	Tortilla francesa con jamón cocido		Lácteo	Taquitos de atún a la plancha		Fruta	Croquetas de pescado		Lácteo	Filete de pollo a la plancha															
LUNES	15	Espirales con tomate y queso Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Naranja - Pan	MARTES	16	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Pera - Pan	MIÉRCOLES	17	Paella de verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	18	Brócoli salteado con zanahoria Carrileras de ternera estofadas con patatas Agua - Melocotón en almibar - Pan	VIERNES	19	Crema de puerro Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Yogur - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	721	28,3		7,5	22		88	698		14,2	3,9		25	54,3	670	27,6	6	19,4	81	685	36,5	8,3	34	45,3	652
Cena	Guisantes salteados		Cena	Ensalada de tomate y atún al natural		Cena	Verduras al horno		Cena	Ensalada de tomate con atún		Cena	Acelgas rehogadas con pavo												
Fruta	Sardinillas en escabeche		Lácteo	Pavo a la plancha		Fruta	Huevos revueltos con calabacín		Lácteo	Salmon en papillote		Fruta	Calamares a la romana												
LUNES	22	Espaguetis carbonara con pavo Filete de pavo en salsa con zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	23	Judías blancas estofadas sin chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	24	Coliflor con bechamel Magro de ternera en salsa de tomate con arroz integral Agua - Leche - Manzana - Pan	JUEVES	25	Marmitako Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Naranja - Pan	VIERNES	26	Crema de calabaza Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Natillas - Pan											
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Líp (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
	690	35		9,9	43		70	678		15,9	4,6		44	71	656	38	15	30	58	659	35,4	7	29,3	51	732
Cena	Ensalada mixta		Cena	Arroz con champiñones		Cena	Brocheta de verduras		Cena	Tomates rellenos		Cena	Verduras en tempura												
Fruta	Merluza al limón		Lácteo	Tortilla con pavo		Fruta	Pollo encebollado		Lácteo	Croquetas y empanadillas		Fruta	Caballa con tomate												
LUNES	29	Arroz con verduras Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan	MARTES	30	Menestra de verduras salteada Salchichas frescas de pavo en salsa con arroz Agua - Plátano - Pan	MIÉRCOLES	31	Migas Manchegas con pavo Pollo en salsa de tomate con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan	DIA 31 MENU GASTRONOMICO																
	E (Kcal)	Líp (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
	651	20,7		5,1	22,3		90,9	779	28,5	5,3	31,7	81	658	26	7,3	30,9	46								
Cena	Verduras al horno		Cena	Sopa de estrellas		Cena	Crema de puerros																		
Fruta	Tortilla francesa de atún al natural		Lácteo	Salmon en papillote		Fruta	Cinta de lomo a la plancha																		