



SEMANA 1	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
----------	-------	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primeros Platos		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundos Platos		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD	
Guarnición									
Postre									

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	----	---------	----

Primeros Platos			Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Sopa Minestrone	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundos Platos	DÍA NO LECTIVO		Judías Verdes con Jamón		Brócoli al Queso		Espinacas a la Catalana		Duo de Verduras	
Guarnición			Hamburguesa a la Plancha	798 kcal.	Pollo al Ajillo	657 kcal.	Cazón a la Andaluza	617 kcal.	Huevos Rotos	629 kcal.
Postre			Merluza a la Romana	19,6% prot.	Marrajo al Horno	19,0% prot.	Escalope de Ternera	23,8% prot.	Filete de Pollo a la Plancha	13,3% prot.
			Ensalada de Lechuga	47,1% H.C.	Trio de Verduras	52,4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	36,1% H.C.	Patatas Dado	34,8% H.C.
			Yogur o Fruta, Pan y Agua	33,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	51,5% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Tallarines con Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Segundos Platos	Calabacín al Queso		Berenjenas Asadas		Pisto a la Bilbaína		Alcachofas con Bacon		Lombarda con Manzana	
Guarnición	Cinta de Lomo Adobada	734 kcal.	Pollo al Chilindrón	636 kcal.	Merluza a la Vasca	799 kcal.	Tortilla de Calabacín	675 kcal.	Croquetas y Empanadillas	625 kcal.
Postre	Supremas de Merluza	19,3% prot.	Calamares en Salsa	20,5% prot.	Roti de Pavo	14,4% prot.	Magro con Tomate	13,8% prot.	Platija en Salsa	6,9% prot.
	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,8% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	50,8% H.C.	Guisantes Rehogados	50,6% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,9% H.C.
	Fruta Variada, Pan y Agua	33,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	28,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	49,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39,0% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

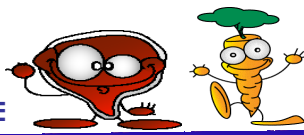
Primeros Platos	Paella Valenciana	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanh	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundos Platos	Alcachofas con Jamón		Parrillada de Verduras		Pisto Manchego con Patata		Judías Verdes con Tomate		Repollo al Ajoarriero	
Guarnición	Chuleta de Sajonia	652 kcal.	Fritura de Pescado	600 kcal.	Huevos Villaroy	815 kcal.	Jamoncitos Pollo Braseado	618 kcal.	Cocido Madrileño	849 kcal.
Postre	Abadejo en Salsa Verde	20,7% prot.	Pavo en Salsa	16,9% prot.	Empanadillas de Atún	15,1% prot.	Palometa a la Plancha	16,4% prot.	Caballa al Horno	20,1% prot.
	Ens de Lechuga y Zanahoria	53,0% H.C.	Patatas al Horno	41,5% H.C.	Ensalada Mixta	47,0% H.C.	Patatas Fritas	44,8% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,9% H.C.
	Fruta Variada, Pan y Agua	26,1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	41,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,9% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 5	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------

Primeros Platos	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	
Segundos Platos	Guisantes con Bacon		Wok de Verduras		Coliflor con Mahonesa		Acelgas Rehogadas		
Guarnición	Revuelto de Bonito	757 kcal.	Fletán con Tomate	773 kcal.	Salteado de Pollo	665 kcal.	Merluza Empanada	628 kcal.	
Postre	Cinta de Lomo	15,8% prot.	Escalopines a la Naranja	17,4% prot.	Atún a la Norteña	25,9% prot.	Contramuslo de Pollo	18,1% prot.	
	Ensalada del Chef	46,0% H.C.	Verduritas Rehogadas	51,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	46,4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,5% H.C.	
	Fruta Variada, Pan y Agua	37,8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	31,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	27,4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,4% lip.	

Cena Sugerida:



SEMANA 1	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
----------	-------	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundo Plato		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD	
Guarnición									
Postre									

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
----------	-------	---	--------	---	-----------	---	--------	----	---------	----

Primer Plato			Macarrones Gratinados	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Sopa Minestrone	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	DÍA NO LECTIVO		Hamburguesa a la Plancha	614 kcal. 18,5% prot.	Pollo al Ajillo	492 kcal. 18,2% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Huevos Rotos	529 kcal. 14,1% prot.
Guarnición			Ensalada de Lechuga	49,2% H.C.	Trio de Verduras	49,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Patatas Dado	30,0% H.C.
Postre			Yogur, Pan y Agua	32,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,4% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	38,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	55,6% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Tallarines con Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Segundo Plato	Cinta de Lomo Adobada	575 kcal. 18,6% prot.	Pollo al Chilindrón	455 kcal. 19,2% prot.	Merluza a la Vasca	673 kcal. 14,2% prot.	Tortilla de Calabacín	675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas	497 kcal. 7,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,5% H.C.	Pimientos y Cebolla Salt	52,7% H.C.	Guisantes Rehogados	49,8% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	34,5% lip.	Yogur, Pan y Agua	27,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	49,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,6% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanh	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	499 kcal. 20,2% prot.	Fritura de Pescado	510 kcal. 16,0% prot.	Huevos Villaroy	610 kcal. 15,6% prot.	Jamoncitos Pollo Braseado	550 kcal. 14,3% prot.	Cocido Madrileño	496 kcal. 19,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	53,9% H.C.	Patatas al Horno	45,9% H.C.	Ensalada Mixta	43,5% H.C.	Patatas Fritas	47,4% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	47,3% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	25,7% lip.	Yogur, Pan y Agua	37,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40,2% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	38,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,2% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 5	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
----------	-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------

Primer Plato	Espirales al Queso	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	
Segundo Plato	Revuelto de Bonito	552 kcal. 16,7% prot.	Fletán con Tomate	584 kcal. 16,5% prot.	Salteado de Pollo	435 kcal. 23,9% prot.	Merluza Empanada	514 kcal. 17,7% prot.	
Guarnición	Ensalada del Chef	41,7% H.C.	Verduras Rehogadas	50,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	50,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	48,3% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,1% lip.	Yogur, Pan y Agua	32,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,6% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	34,0% lip.	

Cena Sugerida: