



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	1
----------	-------	--------	-----------	--------	---------	---

Primeros Platos

Segundos Platos

Guarnición

Postre

Cena Sugerida:

NO LECTIVO

SEMANA 2	LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primeros Platos	NO LECTIVO	Macarrones con Atún Canelones al Horno Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	Información nutricional: 650 kcal. 22,1% prot. 42,4% H.C. 35,4% lip.	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas Merluza Enharinada Filete a la Plancha Patatas Panadera Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 604 kcal. 13,3% prot. 43,5% H.C. 42,9% lip.	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón Tortilla de Jamón Rabas de Calamar Ens de Lechuga y Cebolla P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 714 kcal. 23,9% prot. 43,6% H.C. 32,2% lip.	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor con Bechamel Caldereta de Pescado Huevos Villaroy Salteado de Verduras Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 728 kcal. 17,6% prot. 51,8% H.C. 30,5% lip.
-----------------	------------	---	--	--	--	---	--	--	--

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Sopa y Pavo      Verdura y Pescado      Verdura y Huevo

SEMANA 3	LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Fideua Brócoli al Queso	Información nutricional: 744 kcal. 21,8% prot. 54,0% H.C. 23,8% lip.	Sopa de Cocido Repollo Rehogado Cocido Completo Tortilla de Patata Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 880 kcal. 21,1% prot. 39,9% H.C. 39,0% lip.	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón Bacalao con Tomate Ternera a la Pimienta Zanahoria Baby Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 658 kcal. 18,5% prot. 59,4% H.C. 21,7% lip.	Crema de Calabacín Acelgas a la Cacereña Escalope de Pollo Caballa Asada Puré de Patata P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 684 kcal. 12,7% prot. 41,2% H.C. 46,1% lip.	Lentejas con Zanahoria Panaché de Verduras Tortilla Española Cinta de Lomo a la Plancha Ens de Lechuga Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 795 kcal. 15,4% prot. 40,7% H.C. 43,5% lip.
-----------------	----------------------------	--	--	--	---	--	--	--	---	--

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Verdura y Huevo      Verdura y Lomo      Sopa y Pescado      Verdura y Ternera

SEMANA 4	LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

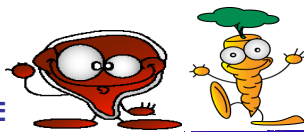
Primeros Platos	Arroz a la Boloñesa Calabacín Rebozado	Información nutricional: 690 kcal. 17,7% prot. 53,8% H.C. 28,3% lip.	Sopa de Picadillo Espinacas a la Catalana Cazón a la Andaluza Escalope de Cerdo Ens de Lechuga y Maíz Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 617 kcal. 23,8% prot. 36,1% H.C. 40,4% lip.	Judías Pintas con Chorizo Menestra de Verduras Hamburguesa de Pollo Marrajo al Horno Ensalada de Lechuga Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 657 kcal. 19,0% prot. 52,4% H.C. 28,1% lip.	Macarrones Napolitana Pisto a la Bilbaína Ternera en Salsa Merluza a la Romana Trio de Verduras P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 798 kcal. 19,6% prot. 47,1% H.C. 33,3% lip.	Crema Hortelana Duo de Verduras Revuelto de Atún Filete de Pollo a la Plancha Patatas Fritas Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 629 kcal. 13,3% prot. 34,8% H.C. 51,5% lip.
-----------------	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Verdura y Lomo      Verdura y Huevo      Verdura y Pescado      Sopa y Pollo

SEMANA 5	LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primeros Platos	Crema de Verduras Coliflor al Gratén	Información nutricional: 734 kcal. 19,3% prot. 46,8% H.C. 33,5% lip.	Lentejas Guisadas Berenjenas a la Miel Pollo al Chilindrón Supremas Pimientos y Cebolla Salt Yogur o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 636 kcal. 20,5% prot. 50,8% H.C. 28,1% lip.	Arroz con Salchichas Judías Verdes con Jamón Merluza a la Vasca Roti de Pavo Guisantes Rehogados Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 799 kcal. 14,4% prot. 50,6% H.C. 34,8% lip.	Sopa de Estrellas Alcachofas con Bacon Tortilla de Calabacín Platija en Salsa Ensalada Mixta P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Información nutricional: 675 kcal. 13,8% prot. 36,7% H.C. 49,2% lip.	Crema de Puerros Lombarda con Manzana Empanadillas de Bonito Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta Variada, Pan y Agua	Información nutricional: 625 kcal. 6,9% prot. 53,9% H.C. 39,0% lip.
-----------------	---	--	---	--	---	--	---	--	--	---

Cena Sugerida: Sopa y Pescado      Verdura y Pescado      Verdura y Ternera      Verdura y Pollo      Sopa y Huevo



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	1
----------	-------	--------	-----------	--------	---------	---

Primer Plato						
Segundo Plato						NO LECTIVO
Guarnición						
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2	LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	---

Primer Plato			Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:
Segundo Plato	NO LECTIVO	Lomo a la Plancha		539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.	Tortilla de Jamón	482 kcal. 21,7% prot.	Caldereta de Pescado	575 kcal. 17,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate		45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.	
Postre	Yogur, Pan y Agua		33,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	30,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,4% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo			

SEMANA 3	LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Fideua	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Lentejas con Zanahoria	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Bacalao con Tomate	513 kcal. 17,7% prot.	Escalope de Pollo	584 kcal. 12,2% prot.	Tortilla Española	668 kcal. 14,2% prot.
Guarnición	Jardinera	54,4% H.C.	Zanahoria Baby	47,6% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,8% lip.	Puré de Patata	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	44,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	51,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		

SEMANA 4	LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Chorizo	Información nutricional:	Macarrones Napolitana	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	533 kcal. 16,9% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Hamburguesa de Pollo	492 kcal. 18,2% prot.	Ternera en Salsa	634 kcal. 18,5% prot.	Revuelto de Atún	529 kcal. 14,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Ensalada de Lechuga	49,9% H.C.	Trio de Verduras	49,2% H.C.	Patatas Fritas	30,0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,3% lip.	Yogur, Pan y Agua	38,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,4% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	55,6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		

SEMANA 5	LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Crema de Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	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.	Empanadillas de Bonito	497 kcal. 7,4% prot.
Guarnición	Patatas Dado	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:	Sopa y Pescado	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Huevo		