



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

Primeros Platos								
Segundos Platos			FESTIVO		FESTIVO		DIA NO LECTIVO	
Guarnición								
Postre								
Cena Sugerida:								

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
----------	-------	----------	-------------	---	--------	---	---------	----

Primeros Platos	Lentejas Lionesas	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos	Información nutricional:
	Banda de la Huerta		Salmorejo		Lombarda con Manzana		Parrillada de Verduras		Alcachofas con Jamón	
Segundos Platos	Huevos a la Villaroy	760 kcal.	Abadejo Rebozado	662 kcal.	Lacón a la Gallega	709 kcal.	Pollo Estofado	803 kcal.	Bonito con Tomate	618 kcal.
	Bacalao en Salsa Verde	24,0% prot.	Filete de Ternera	12,4% prot.	Caballa a la Mostaza	19,4% prot.	Merluza a la Vasca	20,8% prot.	Cerdo a la Jardinera	29,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	43,7% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	57,3% H.C.	Verduras de Temporada	51,8% H.C.	Ensalada del Chef	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	32,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	50,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	24,9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
----------	-------	-----------	--------------	----	--------	----	---------	----

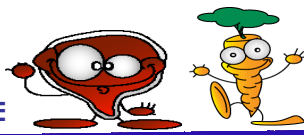
Primeros Platos	Macarrones con Carne	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:	
	Canelones al Horno		Berenjenas a la Miel		Jud. Verdes a la Vinagreta		Espinacas a la Nata		
Segundos Platos	Revuelto de Calabacín	760 kcal.	Merluza a la Marinera	647 kcal.	FESTIVO	Hamburguesa a la Plancha	753 kcal.	Croquetas de Jamón	695 kcal.
	Cazón Adobado	17,3% prot.	Ternera en Salsa	21,6% prot.	Mero al Horno	10,0% prot.	Salmón al Eneldo	18,6% prot.	
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	44,5% H.C.	Zanahorias y Guisantes	48,5% H.C.	Ens de Lechuga y Zanaho	58,6% H.C.	Patatas al Vapor	42,7% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	37,8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	29,6% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	31,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,3% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
----------	-------	-----------	--------------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
	Menestra de Verduras		Vichyssoise		Ratatouille		Acelgas con Patata		Coliflor con Bechamel	
Segundos Platos	Revuelto de Atún	780 kcal.	Lomo a la Plancha	650 kcal.	Merluza Enharinada	604 kcal.	Pollo Asado al Limón	714 kcal.	Fletán en su Jugo	728 kcal.
	San Jacobos	14,7% prot.	Abadejo a la Coruñesa	22,1% prot.	Filete a la Plancha	13,3% prot.	Rabas de Calamar	23,9% prot.	Chuleta de Sajonia	17,6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	38,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	43,5% H.C.	Pisto Manchego	43,6% H.C.	Salteado de Verduras	51,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	35,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	42,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
----------	-------	-----------	--------------	----	--------	----	---------	----

Primeros Platos	Fideua Alicantina	Información nutricional:	Puré de la Huerta	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:
	Brocoli al Queso		Ensalada de Legumbres		Guisantes con Jamón		Ensalada Campera		Gazpacho	
Segundos Platos	Albóndigas Estofadas	744 kcal.	Magro en Salsa	662 kcal.	Soldaditos de Pavía	658 kcal.	Escalope de Pollo	684 kcal.	Tortilla Española	795 kcal.
	Salmón a las Finas Hierbas	21,8% prot.	Tortilla de Queso	16,1% prot.	Ternera a la Pimienta	18,5% prot.	Atún a la Nortefía	12,7% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	15,4% prot.
Guarnición	Jardinera	54,0% H.C.	Patatas Fritas	50,2% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,4% H.C.	Arroz Pilaf	41,2% H.C.	Ens de Lechuga	40,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	33,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	46,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	



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

Primer Plato						
Segundo Plato			FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO	
Guarnición						
Postre						
Cena Sugerida:						

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
----------	-------	----------	-------------	----------	-----------	----

Primer Plato	Lentejas Lionesas	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Espaguetis Amatriciana	Información nutricional:	Sopa Casera de Fideos	Información nutricional:
Segundo Plato	Huevos a la Villaroy	470 kcal. 24,1% prot.	Abadejo Rebozado	592 kcal. 12,4% prot.	Lacón a la Gallega	537 kcal. 19,1% prot.	Pollo Estofado	676 kcal. 19,5% prot.	Bonito con Tomate	422 kcal. 28,0% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	42,2% H.C.	Patatas Dado	36,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	57,7% H.C.	Verduras de Temporada	53,7% H.C.	Ensalada del Chef	46,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	33,7% lip.	Yogur, Pan y Agua	50,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	26,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Macarrones con Carne	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:		
Segundo Plato	Revuelto de Calabacín	554 kcal. 18,2% prot.	Merluza a la Marinera	547 kcal. 20,3% prot.	FESTIVO		Hamburguesa a la Plancha	523 kcal. 10,5% prot.	Croquetas de Jamón	471 kcal. 17,2% prot.
Guarnición	Ens Lechuga, Tomate, Cebo	40,3% H.C.	Zanahorias y Guisantes	51,0% H.C.			Ens de Lechuga y Zanaho	60,0% H.C.	Patatas al Vapor	41,2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	41,2% lip.	Yogur, Pan y Agua	28,5% lip.			Postre Lácteo, Pan y Agua	28,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pollo				Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Atún	648 kcal. 15,4% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Merluza Enharinada	476 kcal. 12,9% prot.	Pollo Asado al Limón	482 kcal. 21,7% prot.	Fletán en su Jugo	575 kcal. 17,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	34,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Pisto Manchego	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.	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 Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
----------	-------	-----------	--------------	-----------	------------	----

Primer Plato	Fideua Alicantina	Información nutricional:	Puré de la Huerta	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Magro en Salsa	456 kcal. 15,0% prot.	Soldaditos de Pavía	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.	Patatas Fritas	50,7% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59,2% H.C.	Arroz Pilaf	43,2% H.C.	Ens de Lechuga	34,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	33,9% 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		Sopa y Huevo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	