

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA SIN AZUCAR	MACARRONES CON TOMATE TRASERO DE POLLO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) NATILLAS (SACARINA)	REPOLLO A LA GALLEGA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON VERDURITAS SALTEADAS YOGUR DESNATADO NATURAL	PAELLA VALENCIANA HALIBUT AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO CON AJOS Y COMINO PERAS AL VINO SIN AZÚCAR
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS SARDINA LOMITOS PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PUCHERO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER ALBONDIGAS MIXTAS CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE FLETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS YOGUR DESNATADO NATURAL	BROCOLI CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	PISTO DE CALABACIN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	1.825 Kcal	1.614 Kcal	2.134 Kcal	1.760 Kcal	1.608 Kcal	1.939 Kcal	1.865 Kcal
Proteínas (g.)	P: 107	P: 99	P: 122	P: 84	P: 98	P: 105	P: 99
H.Carbono(g.)	HC: 219	HC: 183	HC: 221	HC: 198	HC: 176	HC: 194	HC: 219
Lípidos (g.)	L: 48	L: 47	L: 79	L: 60	L: 50	L: 74	L: 59

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS PLANCHA CON PISTO YOGUR DESNATADO NATURAL	COLIFLOR AL AJO ARRIERO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LA MARINERA FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS BLANCAS DESGRASADA BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA SIN AZUCAR	PAELLA DE PESCADO CON VERDURA FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Cena	ESPINACAS SALTEADAS TORTILLA DE AJETES CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CAZÓN AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO (DESGRASADA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA GUISADA CON TOMATE PARRILLA FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	1.849 Kcal	1.780 Kcal	1.681 Kcal	1.932 Kcal	1.819 Kcal	1.939 Kcal	1.957 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 92	P: 107	P: 105	P: 107	P: 126	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 223	HC: 195	HC: 171	HC: 209	HC: 187	HC: 186	HC: 217
Lípidos (g.)	L: 56	L: 61	L: 58	L: 68	L: 66	L: 66	L: 74

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS FIAMBRE DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	BROCOLI REHOGADO CON JAMON MAZA DE CERDO ASADA A LA MOSTAZA CON CEBOLLA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA GU MIGAS CON PIMIENTOS MANZANA ASADA SIN AZUCAR	MACARRONES CON TOMATE HUEVOS COCIDOS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON JARDINERA DE VERDURA YOGUR DESNATADO NATURAL	PATATAS EN SALSA VERDE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Cena	ACELGAS CASERAS CON PATATA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO FILETE DE CAELLA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALTEADOS YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y JAMON ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ARROZ AROMATICO CON GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL
Energía (Kcal.)	1.915 Kcal	1.692 Kcal	1.952 Kcal	1.718 Kcal	1.792 Kcal	1.946 Kcal	1.947 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 111	P: 97	P: 79	P: 86	P: 113	P: 124
H.Carbono(g.)	HC: 229	HC: 187	HC: 181	HC: 209	HC: 214	HC: 211	HC: 191
Lípidos (g.)	L: 57	L: 47	L: 86	L: 52	L: 60	L: 62	L: 70

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Servimos con Corazón

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS FILETES RUSOS CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO HUEVOS PLANCHA CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR DESNATADO NATURAL	PAELLA VALENCIANA BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA NATILLAS (SACARINA)
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Cena	CREMA DE CALABAZA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA A LA PLANCHA GU LECHUGA CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	ESPINACAS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata) SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA MARISCO TORTILLA FRANCESA RELLENA DE ATUN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO NATURAL
Energía (Kcal.)	1.694 Kcal	1.822 Kcal	2.028 Kcal	2.007 Kcal	1.686 Kcal	1.922 Kcal	1.856 Kcal
Proteínas (g.)	P: 87	P: 90	P: 115	P: 100	P: 85	P: 95	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 209	HC: 187	HC: 211	HC: 199	HC: 202	HC: 198	HC: 215
Lípidos (g.)	L: 48	L: 72	L: 73	L: 82	L: 54	L: 74	L: 56

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE HUEVO CASERO SIN AZUCARES	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR	FIDEUA DE VERDURAS CABALLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO NATURAL	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ALBÓNDIGAS MIXTAS AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Cena	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y JAMON VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) PESCADO AL HORNO CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA
Energía (Kcal.)	1.686 Kcal	1.700 Kcal	1.929 Kcal	1.634 Kcal	1.813 Kcal	1.794 Kcal	1.851 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 109	P: 112	P: 81	P: 100	P: 83	P: 88
H.Carbono(g.)	HC: 209	HC: 182	HC: 194	HC: 165	HC: 203	HC: 212	HC: 223
Lípidos (g.)	L: 44	L: 52	L: 71	L: 66	L: 60	L: 63	L: 61

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006