

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 DE CARNE (80G) 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 SABORES	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS SARDINA LOMITOS PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO SABORES	SOPA DE PUCHERO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO SABORES	CREMA PARMENTIER ALBONDIGAS MIXTAS CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINISTRONE FLETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS YOGUR DESNATADO SABORES	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.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.790 Kcal P: 103 HC: 215 L: 49	1.579 Kcal P: 95 HC: 179 L: 48	2.034 Kcal P: 117 HC: 201 L: 81	1.674 Kcal P: 80 HC: 182 L: 60	1.573 Kcal P: 94 HC: 172 L: 51	1.853 Kcal P: 101 HC: 178 L: 74	1.595 Kcal P: 88 HC: 178 L: 53

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 SU JUGO 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 SABORES	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 SABORES	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 SABORES	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO SABORES	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA GUISADA CON TOMATE PARRILLA FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	1.814 Kcal	1.694 Kcal	1.646 Kcal	1.820 Kcal	1.784 Kcal	1.904 Kcal	1.871 Kcal
Proteínas (g.)	P: 87	P: 88	P: 103	P: 100	P: 103	P: 122	P: 87
H.Carbono(g.)	HC: 219	HC: 179	HC: 167	HC: 189	HC: 183	HC: 182	HC: 201
Lípidos (g.)	L: 57	L: 61	L: 59	L: 68	L: 67	L: 67	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 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 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 SABORES	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 SABORES	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR DESNATADO SABORES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO SABORES	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 SABORES
Energía (Kcal.)	1.880 Kcal	1.606 Kcal	1.771 Kcal	1.645 Kcal	1.757 Kcal	1.860 Kcal	1.912 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 107	P: 94	P: 72	P: 82	P: 109	P: 120
H.Carbono(g.)	HC: 225	HC: 171	HC: 175	HC: 199	HC: 210	HC: 195	HC: 187
Lípidos (g.)	L: 58	L: 47	L: 71	L: 53	L: 61	L: 62	L: 71

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 DE CARNE (80G) 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 SABORES	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 SABORES	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 SABORES	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 SABORES
Energía (Kcal.)	1.659 Kcal	1.736 Kcal	1.993 Kcal	1.921 Kcal	1.651 Kcal	1.836 Kcal	1.637 Kcal
Proteínas (g.)	P: 83	P: 86	P: 111	P: 96	P: 81	P: 91	P: 98
H.Carbono(g.)	HC: 205	HC: 171	HC: 207	HC: 183	HC: 198	HC: 182	HC: 186
Lípidos (g.)	L: 49	L: 72	L: 74	L: 82	L: 55	L: 74	L: 51

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 DE CARNE (80G) 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 SALTEADAS CON ACEITE Y AJO VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO SABORES	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 SABORES	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO SABORES	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA
Energía (Kcal.)	1.613 Kcal	1.614 Kcal	1.843 Kcal	1.548 Kcal	1.778 Kcal	1.759 Kcal	1.617 Kcal
Proteínas (g.)	P: 84	P: 105	P: 108	P: 77	P: 96	P: 79	P: 76
H.Carbono(g.)	HC: 199	HC: 166	HC: 178	HC: 149	HC: 199	HC: 208	HC: 188
Lípidos (g.)	L: 45	L: 52	L: 71	L: 66	L: 61	L: 64	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