

Semana 1

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Macarrones a la boloñesa  E:221 kcal L:9,0 g AGS:1,9 g HC:26,9 g Az:1,7 g P:6,8 g S:1,2 g	Alubias blancas estofadas  E:278 kcal L:7,6 g AGS:2,2 g HC:26,5 g Az:2,0 g P:17,4 g S:1,3 g	Patatas guisadas a la marinera  E:104 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:10,0 g Az:0,7 g P:4,7 g S:0,9 g	Sopa de cocido con fideos  E:64 kcal L:3,3 g AGS:1,0 g HC:4,9 g Az:0,6 g P:3,6 g S:0,2 g	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)  E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Lentejas con zanahoria y cebolla  E:314 kcal L:9,9 g AGS:1,2 g HC:31,9 g Az:1,3 g P:17,9 g S:0,4 g	Sopa de picadillo  E:106 kcal L:3,3 g AGS:0,9 g HC:12,9 g Az:1,7 g P:5,9 g S:0,7 g
	Emperador a la plancha con ensalada guarnición  E:136 kcal L:7,3 g AGS:1,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,5 g S:0,6 g	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g	Filete de contramuslo de pollo al ajillo con pimientos verdes fritos  E:96 kcal L:6,8 g AGS:1,7 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:7,5 g S:0,4 g	Cocido completo  E:258 kcal L:10,3 g AGS:3,5 g HC:23,6 g Az:1,3 g P:15,1 g S:0,3 g	Huevos fritos con morcilla  E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Pechuga de pollo empanada con ensalada guarnición  E:184 kcal L:11,2 g AGS:2,3 g HC:3,1 g Az:0,1 g P:17,6 g S:0,3 g	Filete de ternera empanado  E:341 kcal L:27,4 g AGS:4,1 g HC:10,4 g Az:0,3 g P:13,0 g S:0,5 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	Crema de ave  E:99 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:7,8 g Az:0,5 g P:1,3 g S:1,0 g	Sopa casera de ave con picadillo  E:51 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:5,7 g Az:0,3 g P:1,7 g S:0,3 g	Sopa de tapioca  E:29 kcal L:1,2 g AGS:0,2 g HC:4,1 g Az:0,5 g P:0,2 g S:0,2 g	Judías verdes al estilo casero  E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g	Acelgas al estilo casero  E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Crema de calabaza  E:75 kcal L:3,9 g AGS:0,8 g HC:7,6 g Az:1,8 g P:1,5 g S:0,7 g	Arroz tres delicias  E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g
	Hamburguesa completa  E:217 kcal L:11,8 g AGS:4,8 g HC:14,8 g Az:1,8 g P:12,2 g S:1,2 g	Fingers de pollo con pimientos fritos  E:132 kcal L:9,6 g AGS:2,0 g HC:3,9 g Az:0,2 g P:7,4 g S:0,2 g	Chuleta de pavo en salsa de cebolla  E:85 kcal L:0,9 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,1 g	Albóndigas de pescado en salsa de tomate con rodaja de tomate natural  E:106 kcal L:3,1 g AGS:0,3 g HC:13,9 g Az:1,2 g P:5,6 g S:0,6 g	Sándwich mixto con ensalada guarnición  E:335 kcal L:20,7 g AGS:11,1 g HC:23,3 g Az:4,1 g P:13,1 g S:1,8 g	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 g S:0,1 g	Empanada  E:261 kcal L:15,4 g AGS:6,3 g HC:23,1 g Az:3,3 g P:4,9 g S:1,0 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

Semana 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	Arroz blanco con huevo frito  E:288 kcal L:9,3 g AGS:1,9 g HC:42,6 g Az:0,4 g P:8,2 g S:0,2 g	Brócoli rehogado con bacon  E:77 kcal L:4,9 g AGS:1,0 g HC:3,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro  E:234 kcal L:9,7 g AGS:1,5 g HC:20,3 g Az:1,5 g P:12,6 g S:0,2 g	Pasta con bacon  E:293 kcal L:13,2 g AGS:3,1 g HC:33,0 g Az:1,9 g P:9,4 g S:1,6 g	Alubias pintas estofadas con chorizo  E:279 kcal L:6,4 g AGS:1,5 g HC:26,8 g Az:2,2 g P:19,3 g S:1,3 g	Porrusalda  E:104 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:9,9 g Az:0,9 g P:5,4 g S:0,8 g	Paella valenciana  E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g
	Filete ruso casero de ternera en salsa demiglace con verduras salteadas  E:226 kcal L:16,4 g AGS:4,1 g HC:8,8 g Az:1,1 g P:13,7 g S:1,3 g	Bacalao rebozado con huevo y harina  E:312 kcal L:28,2 g AGS:3,5 g HC:1,9 g Az:0,1 g P:12,3 g S:0,1 g	Rotti de pavo en salsa española con champiñón y calabacín  E:128 kcal L:7,0 g AGS:2,0 g HC:6,9 g Az:0,7 g P:9,2 g S:1,6 g	Salmón gratinado  E:195 kcal L:14,2 g AGS:3,7 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,0 g S:0,3 g	Filete de cabezada al chilindrón con ensalada de tomate  E:208 kcal L:16,5 g AGS:5,4 g HC:1,8 g Az:0,7 g P:12,9 g S:0,8 g	Redondo de ternera asado con verduras  E:133 kcal L:3,8 g AGS:1,9 g HC:1,0 g Az:1,0 g P:15,4 g S:0,5 g	Contramuslo de pollo asado a la naranja con pimientos fritos  E:175 kcal L:11,2 g AGS:3,3 g HC:0,7 g Az:0,7 g P:17,2 g S:0,4 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	Judías verdes al estilo casero  E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g	Sopa casera de ave con picadillo  E:51 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:5,7 g Az:0,3 g P:1,7 g S:0,3 g	Sopa de tapioca  E:29 kcal L:1,2 g AGS:0,2 g HC:4,1 g Az:0,5 g P:0,2 g S:0,2 g	Puré de verduras  E:81 kcal L:6,4 g AGS:0,9 g HC:3,3 g Az:2,2 g P:2,0 g S:0,2 g	Sopa casera de ave con estrellitas  E:36 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:3,8 g Az:1,0 g P:1,5 g S:0,1 g	Alcachofas en salsa verde  E:133 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:9,5 g Az:2,7 g P:2,8 g S:1,7 g	Sopa de fideos  E:117 kcal L:8,6 g AGS:3,4 g HC:5,7 g Az:0,2 g P:4,0 g S:0,4 g
	Merluza a la romana con ensalada guarnición  E:145 kcal L:8,7 g AGS:1,5 g HC:3,1 g Az:0,1 g P:13,6 g S:0,2 g	Tortilla francesa con York y queso  E:199 kcal L:14,8 g AGS:4,8 g HC:2,4 g Az:2,4 g P:14,2 g S:1,1 g	Fajitas Mexicanas con ensalada de lechuga y maíz  E:201 kcal L:8,5 g AGS:1,6 g HC:18,7 g Az:2,3 g P:11,8 g S:0,9 g	Alitas de pollo marinadas con patatas fritas  E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g	Ventresca de merluza a la romana con ensalada guarnición  E:285 kcal L:26,6 g AGS:3,4 g HC:1,8 g Az:0,0 g P:9,6 g S:0,4 g	Tortilla francesa con ensalada guarnición  E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g	Lacón gallego cocido con ensalada de lechuga y tomate  E:66 kcal L:2,7 g AGS:1,0 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:9,1 g S:0,1 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)  E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Espinacas con bechamel  E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon  E:298 kcal L:13,6 g AGS:3,2 g HC:24,3 g Az:0,9 g P:15,0 g S:2,2 g	Coliflor ajoarriero  E:66 kcal L:2,6 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:1,4 g P:1,8 g S:0,5 g	Judías blancas estofadas  E:278 kcal L:7,6 g AGS:2,2 g HC:26,5 g Az:2,0 g P:17,4 g S:1,3 g	Espaguettis a la boloñesa  E:287 kcal L:15,0 g AGS:3,6 g HC:26,6 g Az:1,3 g P:11,8 g S:0,2 g	Arroz con magra de cerdo E:296 kcal L:11,7 g AGS:2,8 g HC:38,8 g Az:0,5 g P:8,3 g S:1,4 g
	Rape en salsa marinera con verduras salteadas  E:86 kcal L:4,0 g AGS:0,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:11,9 g S:0,7 g	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con verduras salteadas  E:204 kcal L:15,3 g AGS:5,7 g HC:1,7 g Az:1,1 g P:14,3 g S:0,4 g	Salmón a la plancha con calabacín salteado  E:172 kcal L:12,1 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,4 g	Pechuga de pavo a la plancha con menestra de verduras asadas  E:143 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:23,0 g S:0,1 g	Filete de magro de cerdo en salsa demiglace con champiñón salteado  E:166 kcal L:10,3 g AGS:2,8 g HC:0,7 g Az:0,3 g P:17,6 g S:0,7 g	Bistec de ternera con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas  E:169 kcal L:10,1 g AGS:2,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,6 g S:0,7 g	Pollo asado con ensalada guarnición  E:93 kcal L:6,9 g AGS:1,7 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:7,5 g S:0,4 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	Crema de calabacín  E:124 kcal L:2,4 g AGS:0,4 g HC:21,1 g Az:2,4 g P:3,4 g S:0,8 g	Sopa casera de ave con fideos  E:594 kcal L:64,8 g AGS:7,8 g HC:2,0 g Az:0,1 g P:0,4 g S:0,1 g	Sopa de lluvia  E:30 kcal L:0,1 g AGS:0,0 g HC:5,9 g Az:0,2 g P:1,1 g S:0,3 g	Patatas foster's con queso y bacon  E:460 kcal L:40,7 g AGS:7,7 g HC:16,4 g Az:0,4 g P:6,2 g S:1,2 g	Acelgas con patata  E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Sopa casera de ave con fideos  E:52 kcal L:2,2 g AGS:0,3 g HC:6,4 g Az:0,6 g P:1,5 g S:0,1 g	Crema de calabaza E:23 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:3,5 g Az:3,1 g P:1,1 g S:0,0 g
	Hamburguesa casera de ternera en salsa demiglace con champiñón salteado  E:212 kcal L:17,0 g AGS:4,9 g HC:2,4 g Az:0,6 g P:16,5 g S:0,6 g	Tortilla de patata casera con ensalada guarnición  E:147 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,9 g Az:0,8 g P:5,6 g S:0,5 g	Fajitas Mexicanas con ensalada guarnición  E:201 kcal L:8,5 g AGS:1,6 g HC:18,7 g Az:2,3 g P:11,8 g S:0,9 g	Merluza rebozada con ensalada guarnición  E:313 kcal L:55,1 g AGS:2,7 g HC:3,6 g Az:7,5 g P:0,8 g S:7,6 g S:0,4 g	Huevos con bechamel con champiñón y calabacín  E:152 kcal L:10,3 g AGS:2,6 g HC:3,0 g Az:1,7 g P:11,7 g S:0,5 g	Pizza de jamón York  E:244 kcal L:10,1 g AGS:4,1 g HC:25,2 g Az:3,4 g P:13,0 g S:1,8 g	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz  E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,2 g P:11,5 g S:0,5 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

Semana 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 1
COMIDA	Alubias blancas con almejas  E:209 kcal L:6,6 g AGS:1,1 g HC:19,4 g Az:2,2 g P:12,2 g S:1,3 g	Arroz con tomate frito E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g	Lentejas a la castellana  E:256 kcal L:7,5 g AGS:0,9 g HC:27,8 g Az:1,4 g P:14,1 g S:0,3 g	Sopa casera de cocido con fideos  E:50 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:6,4 g Az:0,4 g P:1,3 g S:0,3 g	Guiso de patatas con pescado  E:97 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:11,7 g Az:0,9 g P:4,1 g S:0,4 g	Menestra de verduras con patatas dado  E:76 kcal L:3,1 g AGS:0,6 g HC:6,6 g Az:3,5 g P:4,3 g S:0,6 g	Puré de calabacín  E:113 kcal L:7,9 g AGS:2,1 g HC:6,0 g Az:1,6 g P:3,9 g S:1,4 g
	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate  E:268 kcal L:23,7 g AGS:3,2 g HC:2,2 g Az:0,0 g P:11,4 g S:0,4 g	Huevos fritos con bacon  E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Emperador a la plancha  E:136 kcal L:7,3 g AGS:1,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,5 g S:0,6 g	Cocido completo  E:258 kcal L:10,3 g AGS:3,5 g HC:23,6 g Az:1,3 g P:15,1 g S:0,3 g	Ragout de ternera  E:124 kcal L:6,8 g AGS:2,0 g HC:3,2 g Az:0,6 g P:12,1 g S:0,5 g	Lasaña boloñesa casera  E:113 kcal L:4,8 g AGS:1,6 g HC:13,3 g Az:3,1 g P:3,8 g S:0,5 g	Cinta de lomo de cerdo plancha con verduras salteadas  E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	Sopa casera de ave  E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g	Puré de patata  E:175 kcal L:8,6 g AGS:3,9 g HC:19,7 g Az:4,5 g P:4,0 g S:0,9 g	Alcachofas con patata y jamón E:73 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:7,6 g Az:2,0 g P:3,0 g S:0,2 g	Judías verdes con patata y huevo  E:82 kcal L:4,0 g AGS:0,7 g HC:7,9 g Az:1,3 g P:2,3 g S:0,6 g	Arroz tres delicias  E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g	Crema de zanahoria E:61 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:3,8 g P:1,6 g S:0,8 g	Sopa de fideos  E:117 kcal L:8,6 g AGS:3,4 g HC:5,7 g Az:0,2 g P:4,0 g S:0,4 g
	Alitas de pollo marinadas con ensalada guarnición  E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g	Salchichas encebolladas  E:118 kcal L:5,7 g AGS:1,1 g HC:1,3 g Az:0,6 g P:13,8 g S:1,8 g	Croquetas variadas  E:297 kcal L:22,4 g AGS:4,2 g HC:20,0 g Az:2,8 g P:3,5 g S:0,7 g	Tortilla de patata con ensalada guarnición  E:151 kcal L:10,4 g AGS:1,9 g HC:8,0 g Az:0,6 g P:5,8 g S:0,1 g	Perrito caliente con ensalada guarnición  E:273 kcal L:17,2 g AGS:5,9 g HC:16,5 g Az:2,3 g P:12,2 g S:2,2 g	Merluza al Horno con ensalada de lechuga  E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,1 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g	Pizza de jamón York con ensalada  E:244 kcal L:10,1 g AGS:4,1 g HC:25,2 g Az:3,4 g P:13,0 g S:1,8 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado