

Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	<p>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>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</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>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</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera</p> <p>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</p>	<p>Brócoli rehogado con bacon</p> <p>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</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>E:184 kcal L:4,1 g AGS:0,5 g HC:32,9 g Az:0,8 g P:3,3 g S:0,5 g</p>	<p>Lentejas con zanahoria y cebolla</p> <p>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</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>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</p>
	<p>Huevos plancha con morcilla</p> <p>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</p>	<p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Filete ruso casero en salsa demiglace con verduras salteadas</p> <p>E:101 kcal L:7,2 g AGS:1,0 g HC:6,5 g Az:0,6 g P:2,0 g S:1,4 g</p>	<p>Bacalao rebozado con huevo y harina</p> <p>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</p>	<p>Pollo asado al limón con champiñón y calabacín</p> <p>E:99 kcal L:7,7 g AGS:1,8 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:7,2 g S:0,1 g</p>	<p>Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada guarnición</p> <p>E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g</p>	<p>Filete de ternera en salsa demiglace</p> <p>E:137 kcal L:7,8 g AGS:1,9 g HC:1,1 g Az:0,5 g P:15,4 g S:0,6 g</p>
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	<p>Crema de ave</p> <p>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</p>	<p>Revuelto de trigueros con gambas</p> <p>E:111 kcal L:7,5 g AGS:1,7 g HC:1,2 g Az:1,2 g P:9,3 g S:0,7 g</p>	<p>Sopa de tapioca</p> <p>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</p>	<p>Judías verdes al estilo casero</p> <p>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</p>	<p>Acelgas al estilo casero</p> <p>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</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>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</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>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</p>
	<p>Hamburguesa completa</p> <p>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</p>	<p>Fingers de pollo con pimientos fritos</p> <p>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</p>	<p>Chuleta de pavo en salsa de cebolla</p> <p>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</p>	<p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate con rodaja de tomate natural</p> <p>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</p>	<p>Sándwich mixto con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>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</p>	<p>Empanada</p> <p>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</p>
	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 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	<p>Coliflor con patata</p> <p>E:68 kcal L:2,8 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:1,3 g P:1,8 g S:0,0 g</p>	<p>Canelones de carne</p> <p>E:178 kcal L:11,5 g AGS:5,1 g HC:11,1 g Az:2,8 g P:7,3 g S:0,7 g</p>	<p>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>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</p>	<p>Espinacas con bechamel</p> <p>E:52 kcal L:2,7 g AGS:0,9 g HC:3,3 g Az:1,7 g P:3,0 g S:0,8 g</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>E:329 kcal L:9,2 g AGS:1,1 g HC:35,5 g Az:2,1 g P:17,2 g S:2,0 g</p>	<p>Porrusalda</p> <p>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</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>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</p>
	<p>Chuleta de pavo en salsa de cebolla con rodajas de manzana a la plancha</p> <p>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</p>	<p>Tortilla de calabacín con champiñón salteado</p> <p>E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g</p>	<p>Rape en salsa marinera con verduras salteadas</p> <p>E:112 kcal L:4,3 g AGS:0,4 g HC:4,2 g Az:0,3 g P:12,9 g S:0,3 g</p>	<p>Estofado de magro de cerdo a la jardinera</p> <p>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</p>	<p>Salmón a la plancha con calabacín a la plancha</p> <p>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</p>	<p>Redondo de ternera asado con verduras</p> <p>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</p>	<p>Contramuslo de pollo asado a la naranja con pimientos fritos</p> <p>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</p>
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	<p>Judías verdes al estilo casero</p> <p>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</p>	<p>Guisantes con York</p> <p>E:110 kcal L:5,4 g AGS:0,9 g HC:7,1 g Az:4,1 g P:6,6 g S:1,5 g</p>	<p>Sopa de tapioca</p> <p>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</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>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</p>	<p>Sopa casera de ave con estrellitas</p> <p>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</p>	<p>Alcachofas en salsa verde</p> <p>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</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>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</p>
	<p>Merluza a la romana con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Tortilla francesa con York y queso</p> <p>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</p>	<p>Fajitas Mexicanas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>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</p>	<p>Alitas de pollo marinadas con patatas fritas</p> <p>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</p>	<p>Ventresca de merluza a la romana con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Tortilla francesa con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Lacón gallego cocido con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>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</p>
	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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Crema de guisantes</p> <p>E:83 kcal L:3,2 g AGS:2,0 g HC:8,7 g Az:3,8 g P:3,8 g S:0,5 g</p>	<p>Guiso de patatas con magro de cerdo, zanahoria, cebolla y tomate</p> <p>E:163 kcal L:8,1 g AGS:2,7 g HC:13,3 g Az:1,4 g P:8,2 g S:0,5 g</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>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</p>	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>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</p>	<p>Puré de zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p> <p>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</p>	<p>Puré de calabacín</p> <p>E:284 kcal L:10,8 g AGS:2,2 g HC:39,9 g Az:3,1 g P:5,0 g S:2,5 g</p>
	<p>Albóndigas de carne en salsa con patatas</p> <p>E:193 kcal L:14,6 g AGS:5,3 g HC:2,4 g Az:0,5 g P:12,8 g S:0,7 g</p>	<p>Croquetas variadas con tomate asado</p> <p>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</p>	<p>Merluza rebozada con lechuga y tomate</p> <p>E:313 kcal kJ:551,0 kJ L:27,8 g AGS:3,6 g HC:7,5 g Az:0,8 g P:7,6 g S:0,4 g</p>	<p>Huevos fritos con bacon</p> <p>E:296 kcal L:28,3 g AGS:8,2 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:10,0 g S:1,5 g</p>	<p>Lasaña</p> <p>E:105 kcal L:2,6 g AGS:0,8 g HC:25,0 g Az:2,4 g P:3,9 g S:1,0 g</p>	<p>Albóndigas en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>E:199 kcal L:15,6 g AGS:5,3 g HC:0,7 g Az:0,6 g P:13,8 g S:0,5 g</p>	<p>Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con ensalada guarnición</p> <p>E:83 kcal L:5,7 g AGS:1,5 g HC:0,7 g Az:0,3 g P:7,1 g S:0,3 g</p>
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	<p>Crema de calabacín</p> <p>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</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>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</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>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</p>	<p>Patatas foster's con queso y bacon</p> <p>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</p>	<p>Acelgas con patata</p> <p>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</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>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</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>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</p>
	<p>Hamburguesa casera de ternera en salsa demiglace con champiñón salteado</p> <p>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</p>	<p>Tortilla de patata casera con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Fajitas Mexicanas con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Merluza rebozada con ensalada guarnición</p> <p>E:313 kcal kJ:551,0 kJ L:27,8 g AGS:3,6 g HC:7,5 g Az:0,8 g P:7,6 g S:0,4 g</p>	<p>Huevos con bechamel con champiñón y calabacín</p> <p>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</p>	<p>Pizza de jamón York</p> <p>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</p>	<p>Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>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</p>
	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 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>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</p>	<p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>E:309 kcal L:9,7 g AGS:2,1 g HC:43,1 g Az:2,0 g P:10,7 g S:0,3 g</p>	<p>Crema de ave</p> <p>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</p>	<p>Menestra de verduras con patatas dado</p> <p>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</p>	<p>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>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</p>	<p>Menestra de verduras con patatas dado</p> <p>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</p>	<p>Puré de calabacín</p> <p>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</p>
	<p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Bacalao a la riojana con pimientos verdes</p> <p>E:114 kcal L:7,5 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,2 g</p>	<p>Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)</p> <p>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</p>	<p>Albóndigas caseras con salsa de champiñones</p> <p>E:200 kcal L:15,2 g AGS:5,3 g HC:2,2 g Az:0,2 g P:13,3 g S:0,8 g</p>	<p>Roti de pavo en salsa de manzana</p> <p>E:115 kcal L:6,7 g AGS:1,5 g HC:6,7 g Az:3,2 g P:5,4 g S:0,9 g</p>	<p>Lasaña boloñesa casera</p> <p>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</p>	<p>Lomo asado con verduras salteadas</p> <p>E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g</p>
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado
CENA	<p>Sopa casera de ave</p> <p>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</p>	<p>Puré de patata</p> <p>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</p>	<p>Alcachofas con patata y jamón</p> <p>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</p>	<p>Judías verdes con patata y huevo</p> <p>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</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>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</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>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</p>
	<p>Alitas de pollo marinadas con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Salchichas encebolladas</p> <p>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</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>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</p>	<p>Tortilla de patata con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Perrito caliente con ensalada guarnición</p> <p>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</p>	<p>Merluza al Horno con ensalada de lechuga</p> <p>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</p>	<p>Pizza de jamón York con ensalada</p> <p>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</p>
	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.