

Semana 1

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
COMIDA	<p>Crema de calabacín</p> <p>E:88 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:8,6 g Az:1,0 g P:1,9 g S:1,0 g</p>	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>E:253 kcal L:7,4 g AGS:0,9 g HC:27,5 g Az:1,4 g P:13,9 g S:1,5 g</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g</p>	<p>Arroz integral con con tomate y cebolla</p> <p>E:253 kcal L:7,5 g AGS:1,0 g HC:40,9 g Az:1,7 g P:4,5 g S:1,8 g</p>	<p>Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>E:40 kcal L:1,1 g AGS:0,3 g HC:5,6 g Az:0,3 g P:1,9 g S:0,4 g</p>		
	<p>Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g</p>	<p>Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz</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>Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados</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>Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</p> <p>E:168 kcal L:10,7 g AGS:1,7 g HC:5,0 g Az:0,2 g P:12,9 g S:0,4 g</p>	<p>Garbanzos, pollo y verdura del cocido</p> <p>E:144 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:17,6 g Az:2,0 g P:9,2 g S:0,1 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Helado</p> <p>E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Brócoli al estilo casero</p> <p>E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,2 g S:0,1 g</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>E:240 kcal L:9,4 g AGS:2,6 g HC:26,3 g Az:2,6 g P:11,8 g S:1,0 g</p>	<p>Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral</p> <p>E:314 kcal L:12,3 g AGS:1,5 g HC:30,2 g Az:2,0 g P:15,4 g S:1,5 g</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>E:284 kcal L:9,4 g AGS:1,9 g HC:42,4 g Az:2,2 g P:6,6 g S:1,9 g</p>	<p>Crema de puerros con costrones</p> <p>E:82 kcal L:4,0 g AGS:0,5 g HC:8,4 g Az:2,1 g P:2,1 g S:0,7 g</p>		
	<p>Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g</p>	<p>Boloñesa de legumbres con verduras</p> <p>E:127 kcal L:11,7 g AGS:1,6 g HC:4,0 g Az:1,6 g P:0,9 g S:2,9 g</p>	<p>Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla</p> <p>E:112 kcal L:3,7 g AGS:0,4 g HC:0,9 g Az:0,3 g P:17,2 g S:0,6 g</p>	<p>Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>E:225 kcal L:15,0 g AGS:3,4 g HC:4,3 g Az:0,2 g P:18,1 g S:0,4 g</p>	<p>Hamburguesa de pavo con patata asada</p> <p>E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	<p>Crema de guisantes con crujiente de jamón</p> <p>E:105 kcal L:4,1 g AGS:0,8 g HC:10,8 g Az:3,2 g P:4,7 g S:1,2 g</p>	<p>Sopa casera de ave con pasta</p> <p>E:31 kcal L:0,1 g AGS:0,0 g HC:6,0 g Az:0,3 g P:1,1 g S:0,4 g</p>	<p>Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)</p> <p>E:220 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:30,8 g Az:1,8 g P:4,0 g S:1,1 g</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con jamón York</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>Ensalada de alubias</p> <p>E:83 kcal L:5,2 g AGS:0,9 g HC:4,9 g Az:1,5 g P:3,2 g S:0,6 g</p>		
	<p>Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz</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>Garbanzos guisados con dados de cerdo</p> <p>E:253 kcal L:9,1 g AGS:2,0 g HC:24,6 g Az:1,8 g P:14,1 g S:0,7 g</p>	<p>Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla</p> <p>E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 g</p>	<p>Tortilla francesa con loncha de queso y tomate</p> <p>E:130 kcal L:11,4 g AGS:2,3 g HC:0,4 g Az:0,4 g P:6,6 g S:1,2 g</p>	<p>Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla</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>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Helado</p> <p>E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g</p>	<p>Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano</p> <p>E:279 kcal L:2,4 g AGS:0,3 g HC:52,9 g Az:2,7 g P:9,7 g S:1,9 g</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón serrano</p> <p>E:83 kcal L:3,8 g AGS:0,6 g HC:8,3 g Az:1,4 g P:2,5 g S:0,7 g</p>	<p>Lentejas al estilo casero 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>Crema de calabaza</p> <p>E:205 kcal L:6,3 g AGS:1,5 g HC:31,5 g Az:3,7 g P:3,9 g S:1,3 g</p>		
	<p>Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz</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>Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)</p> <p>E:172 kcal L:12,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,1 g</p>	<p>Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>E:199 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:18,8 g Az:2,3 g P:5,4 g S:2,1 g</p>	<p>Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz integral</p> <p>E:135 kcal L:5,3 g AGS:0,9 g HC:4,8 g Az:0,9 g P:16,4 g S:0,8 g</p>	<p>Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla</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>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



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 5

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	<p>Fideuá de verduras</p> <p>E:138 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:22,6 g Az:3,4 g P:4,4 g S:0,0 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>Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>E:152 kcal L:8,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,4 g</p>	<p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla</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>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g</p>					
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>					



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos 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.