

Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
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	Sopa casera de cocido  E:21 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:0,5 g Az:0,2 g P:0,2 g S:0,4 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	Brócoli al estilo casero  E:81 kcal L:5,1 g AGS:0,6 g HC:5,6 g Az:1,2 g P:2,1 g S:0,1 g	Arroz con tomate  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	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 verduras  E:49 kcal L:3,8 g AGS:0,9 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:2,8 g S:0,2 g
	Huevos plancha  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	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)  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	Filete ruso casero en salsa demiglace con verduras salteadas  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	Bacalao al horno  E:111 kcal L:4,8 g AGS:0,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:16,9 g S:0,2 g	Pollo asado al limón con champiñón y calabacín  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	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada guarnición  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	Filete de ternera en salsa demiglace  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
	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	Revuelto de trigueros con gambas  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	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 a la plancha  E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 g	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con pimientos  E:200 kcal L:13,4 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 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	Pescado al horno con rodaja de tomate natural  E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 g S:0,3 g	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada guarnición  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	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	Pechuga de pavo asada  E:136 kcal L:5,3 g AGS:1,0 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:21,5 g S:0,5 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 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	Coliflor con patata <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>	Pasta con tomate (*) <p>E:251 kcal L:10,0 g AGS:1,1 g HC:32,6 g Az:2,2 g P:6,2 g S:0,5 g</p>	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata) <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>	Espinacas al estilo casero (*) <p>E:67 kcal L:5,1 g AGS:0,7 g HC:1,4 g Az:0,4 g P:2,8 g S:0,2 g</p>	Alubias pintas con verduras <p>E:226 kcal L:4,9 g AGS:0,6 g HC:22,8 g Az:2,7 g P:14,8 g S:0,1 g</p>	Porrusalda <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>	Paella valenciana <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>
	Chuleta de pavo en salsa de cebolla con rodajas de manzana a la plancha <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>	Tortilla de calabacín con champiñón salteado <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>	Rape en salsa marinera con verduras salteadas <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>	Estofado de magro de cerdo a la jardinera <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>	Salmón a la plancha con calabacín a la plancha <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>	Redondo de ternera asado con verduras <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>	Contramuslo de pollo asado a la naranja con pimientos <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	Judías verdes al estilo casero <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>	Guisantes con York <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>	Sopa de tapioca <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>	Puré de verduras <p>E:80 kcal L:5,4 g AGS:0,8 g HC:4,9 g Az:2,6 g P:1,7 g S:0,8 g</p>	Sopa casera de ave con estrellitas <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>	Alcachofas en salsa verde <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>	Sopa de fideos <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>
	Merluza a la plancha con ensalada guarnición <p>E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 g</p>	Tortilla francesa <p>E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g</p>	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga y maíz <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>	Alitas de pollo marinadas <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>	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada guarnición <p>E:95 kcal L:5,0 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,5 g</p>	Tortilla francesa con ensalada guarnición <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>	Lacón gallego cocido con ensalada de lechuga y tomate <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:59 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:9,5 g Az:3,4 g P:3,4 g S:0,1 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 al estilo casero (*)</p> <p>E:199 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:20,6 g Az:3,5 g P:11,3 g S:1,7 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:266 kcal L:6,7 g AGS:0,9 g HC:44,4 g Az:4,8 g P:5,0 g S:1,0 g</p>	<p>Espaguettis 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:146 kcal L:14,6 g AGS:1,8 g HC:1,5 g Az:1,5 g P:1,5 g S:0,0 g</p>
	<p>Cinta de lomo de cerdo asada</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>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con tomate asado</p> <p>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</p>	<p>Merluza al horno con lechuga y tomate</p> <p>E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g</p>	<p>Huevos revueltos</p> <p>E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g</p>	<p>Magro con tomate</p> <p>E:210 kcal L:16,6 g AGS:5,8 g HC:1,1 g Az:1,0 g P:13,5 g S:0,4 g</p>	<p>Lomo asado con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y tomate</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>	<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</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>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 asadas</p> <p>E:110 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,2 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 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>Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada guarnición</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>	<p>Merluza al horno con ensalada guarnición</p> <p>E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g</p>	<p>Huevos revueltos con champiñón y calabacín</p> <p>E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>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</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	Sopa casera de cocido  E:21 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:0,5 g Az:0,2 g P:0,2 g S:0,4 g	Macarrones a la boloñesa  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	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	Menestra de verduras  E:98 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:8,7 g Az:4,7 g P:3,0 g S:1,0 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	Menestra de verduras  E:98 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:8,7 g Az:4,7 g P:3,0 g S:1,0 g	Puré de calabacín  E:146 kcal L:14,6 g AGS:1,8 g HC:1,5 g Az:1,5 g P:1,5 g S:0,0 g
	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)  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	Bacalao a la riojana con pimientos verdes  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	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)  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	Lomo asado con champiñón  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	Roti de pavo en salsa de manzana  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	Magro con tomate  E:210 kcal L:16,6 g AGS:5,8 g HC:1,1 g Az:1,0 g P:13,5 g S:0,4 g	Lomo asado con verduras salteadas  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
	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:114 kcal L:5,0 g AGS:0,7 g HC:14,1 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 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:77 kcal L:5,2 g AGS:0,6 g HC:5,7 g Az:5,7 g P:1,0 g S:0,2 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	Pechuga de pavo asada  E:136 kcal L:5,3 g AGS:1,0 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:21,5 g S:0,5 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	Lomo asado con ensalada guarnición  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	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	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada  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
	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.