

Semana 1

| | LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 | SABADO 6 | DOMINGO 7 |
|---------------|--|--|---|---|---|----------|-----------|
| COMIDA | <p>Crema de calabacín</p> <p></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>Patatas guisadas con verduras</p> <p></p> <p>E:63 kcal L:1,9 g AGS:0,2 g HC:8,5 g Az:1,6 g P:1,7 g S:0,1 g</p> | <p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p></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></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 tubitos (sin gluten ni huevo)</p> <p></p> <p>E:57 kcal L:2,7 g AGS:0,3 g HC:5,0 g Az:1,4 g P:2,2 g S:0,0 g</p> | | |
| | <p>Jamoncito de pollo asado en jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p></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></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></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 al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</p> <p></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>Garbanzos, pollo y verdura del cocido</p> <p></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></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></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></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></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></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> | | |
| | | | | | | | |



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>Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate</p> <p>E:270 kcal L:6,7 g AGS:1,1 g HC:47,2 g Az:1,5 g P:4,1 g S:0,3 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</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>Cinta de lomo de cerdo al horno</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>Fogonero al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla</p> <p>E:115 kcal L:3,6 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:18,8 g S:0,5 g</p> | <p>Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 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> | | |
| | | | | | | | |



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.

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 tubitos (sin gluten ni huevo)</p> <p>E:20 kcal L:1,4 g AGS:0,2 g HC:1,2 g Az:1,1 g P:0,4 g S:0,0 g</p> | <p>Arroz con verduras (champiñon, calabacin 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>Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>E:258 kcal L:21,4 g AGS:3,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:16,2 g S:2,1 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> | | |
| | | | | | | | |



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.

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 (sin gluten ni huevo) con tomate</p> <p>E:270 kcal L:6,7 g AGS:1,1 g HC:47,2 g Az:1,5 g P:4,1 g S:0,3 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>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: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>Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino</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>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> | | |
| | | | | | | | |



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 | Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras  E:200 kcal L:4,3 g AGS:1,0 g HC:35,3 g Az:1,7 g P:4,1 g S:0,3 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 | | | | | |
| | Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  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 | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  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 | | | | | |
| | Fruta 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 | Yogur  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 | | | | | |
| | | | | | | | |



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.