

Semana 1

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
COMIDA	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	Lentejas al estilo casero 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	Judías verdes con patata y zanahoria E:79 kcal L:3,6 g AGS:0,5 g HC:8,4 g Az:1,6 g P:2,0 g S:0,6 g	Arroz integral con con tomate y cebolla 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	Sopa casera de cocido con pasta E:50 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:6,9 g Az:0,4 g P:1,3 g S:0,3 g	Ensalada de pasta E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g	Gazpacho E:79 kcal L:7,1 g AGS:1,1 g HC:2,5 g Az:2,4 g P:0,7 g S:0,4 g
	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 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	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 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	Filete de magro de cerdo a la plancha con guisantes salteados 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	Merluza a la plancha con lechuga 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	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 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	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
	/ 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	/ 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	/ 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	Variado 	/ 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	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	Ensalada de pollo E:118 kcal L:6,9 g AGS:1,3 g HC:5,9 g Az:1,3 g P:7,5 g S:0,5 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	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	Ensalada de pasta E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral 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	Arroz a la milanesa E:232 kcal L:4,4 g AGS:0,7 g HC:40,1 g Az:2,1 g P:7,2 g S:1,4 g	Crema de puerros E:89 kcal L:3,9 g AGS:0,6 g HC:9,5 g Az:2,6 g P:3,0 g S:1,2 g	Ensalada campera (*) E:169 kcal L:13,8 g AGS:2,2 g HC:4,7 g Az:1,9 g P:5,6 g S:0,2 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
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 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	Boloñesa de legumbre con verduras 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	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate (*) 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	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 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	Hamburguesa de pavo con patata asada 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	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 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
	/ 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	/ 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	/ 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	/ 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	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	Guisantes con York 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	Ensaladilla rusa (*) E:109 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:9,4 g Az:2,2 g P:4,1 g S:0,5 g	Puré de verduras 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	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	Ensalada de pasta E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g
	Merluza a la plancha con ensalada guarnición 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	Tortilla francesa 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	Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 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	Alitas de pollo marinadas 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 plancha con ensalada guarnición 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	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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
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>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>Arroz con verduras</p> <p>E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g</p>	<p>Menestra de verduras 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>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: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>Pescado al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>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</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 Ensalada de tomate</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 tomate natural</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>Contramuslo de pollo asado con cebolla y zanahoria</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>Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</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>
	<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>Variado</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>Variado</p>	<p>Variado</p>
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>Ensalada alemana</p> <p>E:102 kcal L:7,8 g AGS:1,3 g HC:4,4 g Az:1,4 g P:2,7 g S:0,6 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 al horno</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>Salmorejo</p> <p>E:173 kcal L:13,8 g AGS:2,0 g HC:8,6 g Az:2,3 g P:2,9 g S:0,6 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>Lomo asado 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 a la plancha con ensalada guarnición</p> <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>	<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 asada</p> <p>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</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>
	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</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	Arroz blanco 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	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 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	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 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	Lentejas al estilo casero 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	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	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	Ensalada de cangrejo E:77 kcal L:4,4 g AGS:0,6 g HC:6,9 g Az:3,7 g P:2,2 g S:0,9 g
	Huevos revueltos con lechuga y tomate 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	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 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	Fajita de legumbreta con ensalada de lechuga, tomate y pepino (*) E:183 kcal L:9,3 g AGS:1,3 g HC:20,5 g Az:2,6 g P:3,5 g S:2,2 g	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) E:122 kcal L:4,9 g AGS:0,9 g HC:3,4 g Az:0,5 g P:15,6 g S:0,5 g	Contramuslo de pollo asado a la naranja con cebolla 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	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
	/ 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	/ 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	/ 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	/ 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	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	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) E:219 kcal L:11,3 g AGS:1,8 g HC:20,3 g Az:2,5 g P:8,0 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	Gazpacho E:79 kcal L:7,1 g AGS:1,1 g HC:2,5 g Az:2,4 g P:0,7 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	Pescado al horno 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	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	Lomo asado 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.

Semana 5

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	<p>Fideuá de verduras</p> <p>E:265 kcal L:7,2 g AGS:0,9 g HC:40,4 g Az:2,6 g P:8,0 g S:1,5 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 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 y brotes de soja</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>					
CENA	<p>Patatas asadas al horno</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>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>Hamburguesa a la plancha</p> <p>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</p>	<p>Contramuslo de pollo a la plancha (*) con pimientos</p> <p>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</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>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</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.