



Lunes

DÍA 3

PAELLA MIXTA CEGA

HAMBURGUESA DE TERNERA CON
RODAJAS DE TOMATE
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
551	23	23	64

DÍA 10

CODITOS A LA CREMA CON JAMÓN
SERRANO

DADOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
545	21	18	75

DÍA 17

ESPRALES A LA NAPOLITANA

MERLUZA AL HORNO CON AJITO, BACON
Y CALABACINES
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
665	26	19	97

Martes

DÍA 4

CREMA DE CALABACÍN

CINTA DE LOMO AL HORNO CON
PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
570	15	28	65

DÍA 11

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
JAMÓN SERRANO

CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
631	27	23	79

DÍA 18

CREMA DE CALABAZA

PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS AL
HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
628	28	24	76

Miércoles

DÍA 5

ARROZ CON TOMATE

ROTTIDE PAVO ASADO CON VERDURAS
AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
605	28	30	48

DÍA 12

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 19

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

EMPANADILLAS DE ATÚN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
683	17	24	101

Jueves

DÍA 6

BRÓCOLISALTEADO CON JAMÓN
SERRANO

SAN JACOBO CON PATATAS COCIDAS

FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 13

CREMA DE VERDURAS

FLETES RUSOS CON TOMATE Y
PATATAS AL HORNO
YOGURE DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
682	16	30	87

DÍA 20

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y
PATATAS COCIDAS
YOGURE DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
708	21	42	61

Viernes

DÍA 7

TALLARNES AL AJILLO CON BACON

PALITOS DE MERLUZA CON
ZANAHORIAS BABY
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
636	24	17	96

DÍA 14

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO ADOBADA CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
511	21	11	81

DÍA 21

PIZZA DE PAVO Y MOZZARELLA

NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS
FRITAS
BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Kcal.	Prot	Lip	H.C.
917	29	46	89

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carnes o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta