

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato	Espirales Carbonara	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:		
Segundo Plato	Merluza al Horno	714 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo	645 kcal. 17,1% prot.	Albóndigas en Salsa	609 kcal. 18,6% prot.	Tortilla Española	785 kcal. 20,3% prot.	FESTIVO	
Guarnición	Verduritas Salteadas	50,6% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	41,4% H.C.	Patatas Dado	42,8% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	46,8% H.C.		
Postre	Fruta, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	41,5% lip.	Fruta, Pan y Agua	38,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo			

SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato			Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	FESTIVO		Supremas de Merluza	680 kcal. 16,2% prot.	Tortilla Francesa con Jamón	663 kcal. 20,5% prot.	Pollo Asado	694 kcal. 19,2% prot.	San Jacobo Casero	663 kcal. 15,3% prot.
Guarnición			Verduritas Salteadas	53,2% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	44,6% H.C.	Duo de Verduras	47,5% H.C.	Arroz al Vapor	34,9% H.C.
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua	30,5% lip.	Fruta, Pan y Agua	34,4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	33,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	49,4% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Ternera		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:		
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	604 kcal. 22,9% prot.	Tortilla Campera	686 kcal. 14,3% prot.	Cocido Madrileño	849 kcal. 20,1% prot.	Pollo en Pepitoria	609 kcal. 18,0% prot.		
Guarnición	Ensalada de Tomate	31,9% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.		41,9% H.C.	Patatas Fritas	43,6% H.C.		
Postre	Fruta, Pan y Agua	45,3% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	44,7% lip.	Fruta, Pan y Agua	37,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,0% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado			



SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundo Plato	NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD	
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:										

SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE		VACACIONES DE				
Segundo Plato	NAVIDAD		NAVIDAD				
Guarnición							
Postre							
Cena Sugerida:							

SEMANA 1	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato	Espirales Carbonara	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:		
Segundo Plato	Merluza al Horno	564 kcal. 18,4% prot.	Escalope de Pollo	445 kcal. 17,4% prot.	Albóndigas en Salsa	475 kcal. 17,2% prot.	Tortilla Española	527 kcal. 19,1% prot.	FESTIVO	
Guarnición	Verduritas Salteadas	50,7% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	44,1% H.C.	Patatas Dado	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	49,4% H.C.		
Postre	Fruta, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	38,5% lip.	Fruta, Pan y Agua	41,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	31,3% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo			

SEMANA 2	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato			Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	FESTIVO		Supremas de Merluza	579 kcal. 15,3% prot.	Tortilla Francesa con Jamón	521 kcal. 19,8% prot.	Pollo Asado	530 kcal. 18,7% prot.	San Jacobo Casero	451 kcal. 14,4% prot.
Guarnición			Verduritas Salteadas	55,9% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	41,7% H.C.	Duo de Verduras	48,4% H.C.	Arroz al Vapor	34,6% H.C.
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua	28,8% lip.	Fruta, Pan y Agua	38,4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,8% lip.	Fruta, Pan y Agua	50,7% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Ternera		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

SEMANA 3	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:		
Segundo Plato	Bacalao Enharinado	458 kcal. 23,9% prot.	Tortilla Campera	486 kcal. 14,3% prot.	Cocido Madrileño	496 kcal. 19,4% prot.	Pollo en Pepitoria	524 kcal. 17,1% prot.		
Guarnición	Ensalada de Tomate	29,8% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.		47,3% H.C.	Patatas Fritas	46,1% H.C.		
Postre	Fruta, Pan y Agua	46,3% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	44,7% lip.	Fruta, Pan y Agua	33,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36,4% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado			



SEMANA 4	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato	VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE		VACACIONES DE	
Segundo Plato	NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD		NAVIDAD	
Guarnición										
Postre										
Cena Sugerida:										

SEMANA 5	LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	VACACIONES DE		VACACIONES DE				
Segundo Plato	NAVIDAD		NAVIDAD				
Guarnición							
Postre							
Merienda							
Cena Sugerida:							

