

SEMANA 1	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún Blanco	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	771 kcal. 16,7% prot.	Bacalao a la Riojana	604 kcal. 17,8% prot.	Pollo al Limón	743 kcal. 17,4% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	751 kcal. 18,9% prot.	Merluza a la Romana	805 kcal. 12,1% prot.
Guarnición	Ensalada Mezclum	42,0% H.C.	Patatas Fritas	27,7% H.C.	Verduras Dado	60,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,4% H.C.	Arroz Pilaf	38,7% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	40,8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	54,0% lip.	Fruta, Pan y Agua	21,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36,6% lip.	Fruta, Pan y Agua	49,2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz Salt con Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Crema Zanahoria	Información nutricional:	Marmitako	Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	615 kcal. 17,4% prot.	Cocido Completo	880 kcal. 21,1% prot.	Merluza a la Andaluza	604 kcal. 22,9% prot.	Magro a la Jardinera	602 kcal. 18,3% prot.	Huevos a la Villaroy	721 kcal. 13,7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	52,9% H.C.		39,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	31,9% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.	Ens de Lechuga	45,7% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	29,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39,0% lip.	Fruta, Pan y Agua	45,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	40,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa Minestrone	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	714 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo	645 kcal. 17,1% prot.	Albóndigas a la Cazuela	609 kcal. 18,6% prot.	Tortilla de Queso	785 kcal. 20,3% prot.	Buñuelos de Bacalao	717 kcal. 18,2% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	50,6% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Ceboll	41,4% H.C.	Patatas Fritas	42,8% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	46,8% H.C.	Ensalada Verde	48,8% 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.	Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo	

SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:		
Segundo Plato	Supremas de Merluza	628 kcal. 22,8% prot.	San Jacobo Casero	680 kcal. 16,2% prot.	Pollo Asado	694 kcal. 19,2% prot.	Tortilla Española	663 kcal. 20,5% prot.	NO LECTIVO	
Guarnición	Ensalada de Tomate	48,8% H.C.	Zanahorias Baby	53,2% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	47,5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	44,6% H.C.		
Postre	Yogur o Fruta, Pan y Agua	28,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	30,5% lip.	Fruta, Pan y Agua	33,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	34,4% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera			

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					



<b>SEMANA 1</b>		<b>LUNES</b>	<b>3</b>	<b>MARTES</b>	<b>4</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>5</b>	<b>JUEVES</b>	<b>6</b>	<b>VIERNES</b>	<b>7</b>
Primer Plato	Crema de Verduritas			Crema de Puerros		Crema de Judías Verdes		Crema de Calabacín		Crema de Menestra de Verduras	
Segundo Plato	Con Jamón			Con Pescado		Con Pavo		Con Ternera		Con Pescado	
Guarnición											
Postre	Yogur			Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Merienda	Papilla de Fruta			Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
<b>SEMANA 2</b>		<b>LUNES</b>	<b>10</b>	<b>MARTES</b>	<b>11</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>12</b>	<b>JUEVES</b>	<b>13</b>	<b>VIERNES</b>	<b>14</b>
Primer Plato	Crema de J Verdes con Arroz			Crema de Calabacín		Crema de Puerros		Crema Zanahoria		Crema de Verduras	
Segundo Plato	Con Ternera			Con Pollo		Con Pescado		Con Jamón		Con Pescado	
Guarnición											
Postre	Yogur			Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Merienda	Papilla de Fruta			Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
<b>SEMANA 3</b>		<b>LUNES</b>	<b>17</b>	<b>MARTES</b>	<b>18</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>19</b>	<b>JUEVES</b>	<b>20</b>	<b>VIERNES</b>	<b>21</b>
Primer Plato	Puré Vegetal			Crema de Acelgas		Crema de Calabacín		Crema de Puerros		Crema de Verduras con Arroz	
Segundo Plato	Con Pescado			Con Pollo		Con Ternera		Con Pescado		Con Jamón	
Guarnición											
Postre	Yogur			Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Merienda	Papilla de Fruta			Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
<b>SEMANA 4</b>		<b>LUNES</b>	<b>24</b>	<b>MARTES</b>	<b>25</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>26</b>	<b>JUEVES</b>	<b>27</b>	<b>VIERNES</b>	<b>28</b>
Primer Plato	Crema de Judías Verdes			Crema de Verduras con Arroz		Crema de Espinacas		Crema de Calabaza		Crema Hortelana	
Segundo Plato	Con Pescado			Con Ternera		Con Pollo		Con Pescado		Con Jamón	
Guarnición											
Postre	Yogur			Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Merienda	Papilla de Fruta			Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
<b>SEMANA 5</b>		<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>					
Primer Plato											
Segundo Plato											
Guarnición											
Postre											
Merienda											