

SEMANA 1			2			3			4			5			6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato			Espirales con Bacon	Información nutricional:	Salteado de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:							
Segundo Plato	NO LECTIVO		Supremas de Merluza	790 kcal. 14,3% prot.	Pollo en Pepitoria	609 kcal. 18,0% prot.	Cocido Madrileño	880 kcal. 21,1% prot.	Tortilla con Jamón	686 kcal. 14,3% prot.							
Guarnición			Ensalada de Tomate	43,4% H.C.	Puré de Patata	43,6% H.C.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,9% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.							
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	38,0% lip.		39,0% lip.	Fruta, Pan y Agua	44,7% lip.							
Cena Sugerida:			Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo								
SEMANA 2			9			10			11			12			13		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato	Paella Mixta	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	Tallarines con Verduras	Información nutricional:							
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	709 kcal. 19,4% prot.	San Jacobo Casero	762 kcal. 17,5% prot.	Pollo a la Cazadora	611 kcal. 11,8% prot.	Tortilla Española	667 kcal. 17,9% prot.	Varitas de Merluza	743 kcal. 18,2% prot.							
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	47,2% H.C.	Patatas Fritas	43,4% H.C.	Ensalada Verde	42,5% H.C.	Duo de Verduras	56,3% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	23,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	35,0% lip.	Fruta, Pan y Agua	43,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta, Pan y Agua	25,1% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo								
SEMANA 3			16			17			18			19			20		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:							
Segundo Plato	Merluza a la Romana	792 kcal. 13,7% prot.	Hamburguesa a la Plancha	606 kcal. 19,4% prot.	Pollo al Limón	608 kcal. 16,9% prot.	Salchichas Frankfurt	762 kcal. 15,7% prot.	Tortilla con Queso	760 kcal. 16,1% prot.							
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	43,3% H.C.	Patatas Panadera	41,2% H.C.	Verduras de Temporada	59,9% H.C.	Guisantes Rehogados	56,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	45,8% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	42,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta, Pan y Agua	22,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	37,5% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo								
SEMANA 4			23			24			25			26			27		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato	Canelones al Horno	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:							
Segundo Plato	Fritura de Pescado	667 kcal. 17,3% prot.	Pollo al Chilindrón	623 kcal. 15,0% prot.	Cocido Completo	849 kcal. 20,1% prot.	Tortilla de Atún Claro	668 kcal. 18,4% prot.	Pizza al Horno	624 kcal. 10,4% prot.							
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Patatas Fritas	47,8% H.C.		41,9% H.C.	Verduras Salteadas	56,6% H.C.	Ensalada Mixta	50,4% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	46,9% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,9% lip.	Fruta, Pan y Agua	37,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	24,6% lip.	Fruta, Pan y Agua	39,1% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo								
SEMANA 5			30			31			JUEVES			VIERNES					
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:													
Segundo Plato	Merluza en Salsa	781 kcal. 20,0% prot.	Albóndigas a la Jardinera	801 kcal. 24,2% prot.													
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	51,3% H.C.	Verduritas	49,5% H.C.													
Postre	Fruta, Pan y Agua	28,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	26,2% lip.													
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo														

SEMANA 1			2 MARTES			3 MIERCOLES			4 JUEVES			5 VIERNES			6		
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Espirales con Bacon	Información nutricional:	Salteado de Verduras	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:							
Segundo Plato	Cinta de Lomo a la Plancha	517 kcal. 0,0% prot.	Supremas de Merluza	652 kcal. 14,4% prot.	Pollo en Pepitoria	524 kcal. 17,1% prot.	Cocido Madrileño	569 kcal. 19,7% prot.	Tortilla con Jamón	486 kcal. 14,3% prot.							
Guarnición	Ensalada Mixta	0,0% H.C.	Ensalada de Tomate	43,0% H.C.	Puré de Patata	46,1% H.C.	Ensalada Verde	41,8% H.C.	Duo de Verduras	56,1% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	0,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,5% lip.	Fruta, Pan y Agua	36,4% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40,2% lip.	Fruta, Pan y Agua	25,3% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Lomo								
SEMANA 2			9 MARTES			10 MIERCOLES			11 JUEVES			12 VIERNES			13		
Primer Plato	Paella Mixta	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	Tallarines con Verduras	Información nutricional:							
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	537 kcal. 19,1% prot.	San Jacobo Casero	512 kcal. 16,3% prot.	Pollo a la Cazadora	488 kcal. 11,5% prot.	Tortilla Española	539 kcal. 17,9% prot.	Varitas de Merluza	578 kcal. 18,2% prot.							
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	49,9% H.C.	Patatas Fritas	41,1% H.C.	Ensalada Verde	41,8% H.C.	Duo de Verduras	56,1% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	23,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	33,7% lip.	Fruta, Pan y Agua	45,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40,2% lip.	Fruta, Pan y Agua	25,3% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo								
SEMANA 3			16 MARTES			17 MIERCOLES			18 JUEVES			19 VIERNES			20		
Primer Plato	Coditos Amatriciana	Información nutricional:	Crema Parmentier	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:							
Segundo Plato	Merluza a la Romana	593 kcal. 14,1% prot.	Hamburguesa a la Plancha	514 kcal. 17,9% prot.	Pollo al Limón	474 kcal. 16,6% prot.	Salchichas Frankfurt	537 kcal. 15,1% prot.	Tortilla con Queso	605 kcal. 15,0% prot.							
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	44,4% H.C.	Patatas Panadera	45,7% H.C.	Verduras de Temporada	60,2% H.C.	Guisantes Rehogados	58,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	38,0% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	41,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,3% lip.	Fruta, Pan y Agua	22,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	26,1% lip.	Fruta, Pan y Agua	46,5% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo								
SEMANA 4			23 MARTES			24 MIERCOLES			25 JUEVES			26 VIERNES			27		
Primer Plato	Canelones al Horno	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional:							
Segundo Plato	Fritura de Pescado	424 kcal. 17,7% prot.	Pollo al Chilindrón	464 kcal. 14,2% prot.	Cocido Completo	496 kcal. 19,4% prot.	Tortilla de Atún Claro	525 kcal. 17,5% prot.	Pizza al Horno	484 kcal. 10,4% prot.							
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Patatas Fritas	50,9% H.C.	Verduras Salteadas	47,3% H.C.	Verduras Salteadas	57,3% H.C.	Ensalada Mixta	50,4% H.C.							
Postre	Fruta, Pan y Agua	46,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	34,7% lip.	Fruta, Pan y Agua	33,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	24,9% lip.	Fruta, Pan y Agua	39,1% lip.							
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo								
SEMANA 5			30 MARTES			31 MIERCOLES			JUEVES			VIERNES					
Primer Plato	Espaguetis Napolitana	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:													
Segundo Plato	Merluza en Salsa	594 kcal. 19,6% prot.	Albóndigas a la Jardinera	670 kcal. 22,4% prot.													
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	51,4% H.C.	Verduritas	52,3% H.C.													
Postre	Fruta, Pan y Agua	28,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	25,2% lip.													
Merienda																	
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo														

SEMANA 1		2	3	4	5	6
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Crema de Verduras	Crema de Calabacín	Crema de Judías Verdes	Crema de Acelgas	Crema de Calabaza	
Segundo Plato	Con Ternera	Con Pescado	Con Pollo	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	
SEMANA 2		9	10	11	12	13
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Crema de Puerros	Crema de Zanahorias	Crema Hortelana	Crema de Verduras	Crema de Calabacín	
Segundo Plato	Con Jamón	Con Pescado	Con Pollo	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	
SEMANA 3		16	17	18	19	20
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Crema de Judías Verdes	Crema Parmentier	Crema de Calabaza	Crema de Verduritas con Arroz	Crema de Acelgas	
Segundo Plato	Con Jamón	Con Pescado	Con Pollo	Con Pescado	Con Ternera	
Guarnición						
Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	
SEMANA 4		23	24	25	26	27
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Crema de Verduras	Crema de Puerros	Crema de Zanahorias	Crema de Menestra con Arroz	Crema de Calabacín	
Segundo Plato	Con Pescado	Con Pollo	Con Ternera	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	
SEMANA 5		30	31			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Puré Vegetal	Crema de Patata y Zanahoria				
Segundo Plato	Con Ternera	Con Pescado				
Guarnición						
Postre	Yogur	Yogur				
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta				