

SEMANA 1			2 MARTES			3 MIERCOLES			4 JUEVES			5 VIERNES			6																	
Primer Plato									Arroz con Tomate			Información nutricional:			Lentejas Estofadas			Información nutricional:														
Segundo Plato			VACACIONES DE VERANO			VACACIONES DE VERANO			VACACIONES DE VERANO			Cinta de Lomo a la Plancha			639 kcal.			Tortilla Española			621 kcal.											
Guarnición												Ensalada del Chef			51.6% H.C.			Ensalada Mixta			37.3% H.C.											
Postre												P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua			30.2% lip.			Fruta, Pan y Agua			47.5% lip.											
Cena Sugerida:												Verdura y Pescado						Verdura y Pavo														
SEMANA 2			9 MARTES			10 MIERCOLES			11 JUEVES			12 VIERNES			13																	
Primer Plato			Crema de Puerros			Información nutricional:			Arroz al Horno			Información nutricional:			Macarrones con Atún			Información nutricional:			Judías Verdes Rehogadas			Información nutricional:								
Segundo Plato			FESTIVO			Bacalao a la Riojana			448 kcal.			Escalope de Pollo			579 kcal.			Tortilla Francesa de Jamón			594 kcal.			Merluza a la Romana			657 kcal.					
Guarnición						Patatas Fritas			15.7% prot.			Ens de Lechuga y Zanahoria			16.6% prot.			Ens de Lechuga y Maíz			19.0% prot.			Arroz Pilaf			11.8% prot.					
Postre						Yogur o Fruta, Pan y Agua			28.7% H.C.			Fruta, Pan y Agua			22.3% lip.			P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua			37.8% lip.			Fruta, Pan y Agua			49.3% lip.					
Cena Sugerida:			Sopa y Pollo						Verdura y Pescado						Verdura y Ternera						Verdura y Huevo											
SEMANA 3			16 MARTES			17 MIERCOLES			18 JUEVES			19 VIERNES			20																	
Primer Plato			Paella Valenciana			Información nutricional:			Sopa de Cocido			Información nutricional:			Puré de Zanahorias			Información nutricional:			Patatas Guisadas			Información nutricional:								
Segundo Plato			Hamburguesa a la Plancha			467 kcal.			Cocido Completo			569 kcal.			Caella a la Molinera			458 kcal.			Magro a la Jardinera			515 kcal.			Huevos a la Villaroy			522 kcal.		
Guarnición			Ens de Lechuga y Cebolla			16.7% prot.			47.6% H.C.			29.8% H.C.			29.8% H.C.			46.1% H.C.			41.7% H.C.			41.7% H.C.			41.7% H.C.					
Postre			Fruta, Pan y Agua			29.2% lip.			Yogur o Fruta, Pan y Agua			32.7% lip.			Fruta, Pan y Agua			46.3% lip.			P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua			37.1% lip.			Fruta, Pan y Agua			43.8% lip.		
Cena Sugerida:			Verdura y Pescado						Verdura y Huevo						Verdura y Pollo						Sopa y Pescado						Verdura y Ternera					
SEMANA 4			23 MARTES			24 MIERCOLES			25 JUEVES			26 VIERNES			27																	
Primer Plato			Espaguetis a la Boloñesa			Información nutricional:			Sopa de Picadillo			Información nutricional:			Puré de Calabacín			Información nutricional:			Judías Blancas Estofadas			Información nutricional:			Paella Mixta			Información nutricional:		
Segundo Plato			Merluza al Horno			564 kcal.			Ragout de Pavo			445 kcal.			Albóndigas a la Cazuela			475 kcal.			Buñuelos de Bacalao			527 kcal.			Tortilla de Queso			512 kcal.		
Guarnición			Verduras Salteadas			18.4% prot.			44.1% H.C.			41.4% H.C.			41.4% H.C.			49.4% H.C.			49.4% H.C.			44.5% H.C.			44.5% 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.			Fruta, Pan y Agua			36.2% lip.		
Cena Sugerida:			Verdura y Lomo						Verdura y Pescado						Sopa y Huevo						Verdura y Pollo						Verdura y Pescado					
SEMANA 5			30 MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES																				
Primer Plato			Sopa de Estrellas			Información nutricional:																										
Segundo Plato			Ternera Estofada			496 kcal.																										
Guarnición			Duo de Verduras			22.0% prot.																										
Postre			Fruta, Pan y Agua			49.7% H.C.																										
Merienda						27.9% lip.																										
Cena Sugerida:			Verdura y Huevo																													

SEMANA 1		LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato								Puré de Verduras con Arroz		Puré de Verduras	
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO			VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		Con Pollo		Con Pescado	
Guarnición								Yogur		Yogur	
Postre								Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
Merienda											
SEMANA 2		LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato				Crema de Puerros		Puré de Menestra con Arroz		Crema de Acelgas		Crema Hortelana	
Segundo Plato	FESTIVO			Con Pescado		Con Pollo		Con Ternera		Con Pescado	
Guarnición								Yogur		Yogur	
Postre				Yogur		Yogur		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
Merienda				Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
SEMANA 3		LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato		Crema de Verduras con Arroz		Crema de Calabacín		Crema de Verduras		Puré de Zanahorias		Puré Vegetal	
Segundo Plato		Con Ternera		Con Pollo		Con Pescado		Con Jamón		Con Pescado	
Guarnición								Yogur		Yogur	
Postre		Yogur		Yogur		Yogur		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
Merienda		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
SEMANA 4		LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato		Puré de Puerros		Crema de Coliflor		Crema de Calabacín		Puré de Calabaza		Crema de Menestra con Arroz	
Segundo Plato		Con Pescado		Con Pavo		Con Ternera		Con Pescado		Con Jamón	
Guarnición								Yogur		Yogur	
Postre		Yogur		Yogur		Yogur		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
Merienda		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta		Papilla de Fruta	
SEMANA 5		LUNES	30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES				
Primer Plato		Puré de la Huerta									
Segundo Plato		Con Ternera									
Guarnición											
Postre		Yogur									
Merienda		Papilla de Fruta									