

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
	PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3, 12) VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:702 Gr.:23 HC:78 Pro: 34	BROCOLI REHOGADO MERLUZA AL HORNO (4) PATATA COCIDA POSTRE KCal:401 Gr.:16 HC:47 Pro: 13	PURE DE ZANAHORIA JAMON ASADO EN SALSA ARROZ BLANCO POSTRE KCal:619 Gr.:20 HC:84 Pro: 20	JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con tomate, cebolla, pimientos y puerro) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE KCal:531 Gr.:20 HC:59 Pro: 20	SOPA DE POLLO CON FIDEOS, PUERRO Y ZANAHORIA (1)(Tr.:3) BACALAO AL HORNO (4) VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:543 Gr.:18 HC:62 Pro: 29	COLES DE BRUSELAS GUIADAS HIGADITOS DE POLLO GUIADOS CON CEBOLLA, AJO Y PEREJIL ARROZ BLANCO POSTRE KCal:551 Gr.:16 HC:71 Pro: 24
7	8	9	10	11	12	13
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1) HUEVOS AL HORNO CON VERDURAS (3) POSTRE KCal:603 Gr.:19 HC:74 Pro: 26	PASTA CON TOMATE NATURAL (1)(Tr.:3) BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (4) ZANAHORIAS COCIDAS POSTRE KCal:624 Gr.:16 HC:92 Pro: 22	JUDIAS VERDES COCIDAS CON PATATA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:496 Gr.:22 HC:52 Pro: 17	CONSOME COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo y verduras) POSTRE KCal:713 Gr.:21 HC:76 Pro: 46	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4) ZANAHORIAS COCIDAS POSTRE KCal:522 Gr.:16 HC:73 Pro: 15	CREMA BRETONA (puré de judías blancas y verduras) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO POSTRE KCal:649 Gr.:19 HC:83 Pro: 26	PISTO DE VERDURAS CON HUEVO COCIDO (3) CAELLA AL AJILLO (4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:593 Gr.:32 HC:46 Pro: 26
14	15	16	17	18	19	20
GUISANTES AL AJILLO CINTA DE LOMO DE CERDO FRESCA A LA PLANCHA PATATA COCIDA POSTRE KCal:528 Gr.:21 HC:56 Pro: 22	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) TORTILLA FRANCESA (3) SALTEADO DE VERDURAS POSTRE KCal:676 Gr.:19 HC:93 Pro: 20	PURE DE COLIFLOR RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) PATATA COCIDA POSTRE KCal:456 Gr.:16 HC:59 Pro: 14	SOPA DE LETRAS (1)(Tr.:3) HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3, 12) PATATA COCIDA POSTRE KCal:590 Gr.:22 HC:63 Pro: 26	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:642 Gr.:23 HC:69 Pro: 27	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA VERDURITAS REHOGADAS POSTRE KCal:702 Gr.:31 HC:71 Pro: 27	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA POLLO EN PEPITORIA (guisado con cebolla, ajo, perejil y huevo duro) (3) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:683 Gr.:27 HC:71 Pro: 33
21	22	23	24	25	26	27
MACARRONES CON TOMATE (1)(Tr.:3) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS (4) POSTRE KCal:596 Gr.:15 HC:90 Pro: 19	JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA (6) ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ POSTRE KCal:646 Gr.:18 HC:75 Pro: 34	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO GUIADO CON SALSA DE TOMATE PATATA COCIDA POSTRE KCal:463 Gr.:18 HC:50 Pro: 19	PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO POSTRE KCal:472 Gr.:16 HC:64 Pro: 14	GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO (4) TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE KCal:610 Gr.:17 HC:74 Pro: 32	ENSALADILLA RUSA (sin mayonesa) (3, 4) CAZON A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) SALTEADO DE VERDURAS POSTRE KCal:714 Gr.:23 HC:79 Pro: 40	SOPA MINISTRONE (sopa de cebolla, zanahoria y guisantes) (1)(Tr.:3) HIGADITOS DE POLLO GUIADOS CON CEBOLLA, AJO Y PEREJIL ARROZ BLANCO POSTRE KCal:617 Gr.:16 HC:89 Pro: 23
28	29	30	31			
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (Tr.:1) CALAMARES GUIADOS CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y PUERROS (14) MENESTRA DE VERDURA COCIDA (coliflor, guisante, judía verde y zanahoria) POSTRE KCal:565 Gr.:14 HC:73 Pro: 27	JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA EN SALSA (carne de cerdo y ternera) (1, 3, 12) ARROZ BLANCO POSTRE KCal:571 Gr.:19 HC:68 Pro: 21	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE (cebolla, perejil y guisantes) (4) POSTRE KCal:529 Gr.:15 HC:72 Pro: 20	SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3) ROTTI DE PAVO ASADO CON SALSA DE ZANAHORIAS (1, 6) POSTRE KCal:487 Gr.:19 HC:52 Pro: 23			

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:
1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr-Trazas

Elaborado y valorado por Manuel Pérez Martínez (dietista - nutricionista)