

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Espaguetis boloñesa	Arroz con pollo	Crema de verduras	Sopa minestrón
	Calamares a la plancha con ensalada	Lomo de merluza con ensalada	Filete de sajonia con ensalada	Magro al ajillo con verduras y patatas
	Fruta y leche	Helado variado	Fruta y leche	Fruta y leche
	KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro: 31,80 (*) Carne, verduras y fruta.	KCal:749,20 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 56,50 (*) Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:725,40 Gr.:32,10 HC:61,90 Pro: 45,80 (*) Ensalada, pollo y yogurt.	KCal:737,20 Gr.:40,59 HC:77,30 Pro: 42,90 (*) Ensalada mixta, pescado y fruta.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Guisantes con jamón	Tornillos a la napolitana	Crema de puerros	Arroz con carne	Ensalada de legumbres
Filetes rusos con tomate	Merluza con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Tortilla de queso con ensalada	Bacalao con ensalada
Fruta y leche	Fruta y leche	Yogurt	Fruta y leche	Helado variado
KCal:759,20 Gr.:38,70 HC:51,15 Pro: 26,70 (*) Ensalada, pollo y yogurt.	KCal:726,40 Gr.:37,10 HC:69,10 Pro: 47,60 (*) Ensalada, pescado y fruta.	KCal:785,20 Gr.:64,09 HC:45,80 Pro: 76,10 (*) Pescado con verduras y fruta.	KCal:750,40 Gr.:47,90 HC:105,6 Pro: 33,20 (*) Ensalada, carne y fruta.	KCal:735,20 Gr.:33,80 HC:45,80 Pro: 76,10 (*) Ensalada, pavo y fruta.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras	Macarrones a la italiana	Arroz con gambas	Crema de puerros	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Calamares a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera	Tortilla de calabacín con ensalada	
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y leche	
KCal:796,40 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 56,50 (*) Verdura, redondo y fruta.	KCal:749,20 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 63,38 (*) Ensalada, tortilla y yogurt.	KCal:753,40 Gr.:50,00 HC:42,00 Pro: 36,20 (*) Ensalada, pizza y yogurt.	KCal:749,00 Gr.:36,50 HC:41,19 Pro: 31,30 (*) Ensalada, pescado y fruta.	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis boloñesa	Ensalada de legumbres	Crema de calabacín	Arroz tres delicias	
Merluza al horno con ensalada	Filetes rusos con tomate	Tortilla de serrano con ensalada	Filete de pollo con ensalada	
Fruta y leche	Helado variado	Fruta y leche	Fruta y leche	
KCal:754,40 Gr.:28,10 HC:37,90 Pro: 31,80 (*) Carne, verduras y fruta.	KCal:735,40 Gr.:33,80 HC:90,50 Pro: 27,90 (*) Ensalada, pescado y yogurt.	KCal:749,20 Gr.:36,50 HC:41,19 Pro: 31,30 (*) Ensalada, pizza y yogurt.	KCal:749,00 Gr.:52,09 HC:80,00 Pro: 56,50 (*) Ensalada, pescado y fruta.	

RECOMENDACIONES DESAYUNO: Variaciones de productos lácteos y frutas con cereales ó pan con aceite de oliva ó galletas. La bollería industrial sólo se recomienda en casos excepcionales. El menú se acompaña de pan normal y agua como bebida. Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva virgen extra. Sólo se utiliza sal yodada.

(*) RECOMENDACIONES CENA



Los cálculos nutricionales, así como las recomendaciones han sido elaborados por Anticimex Medioambiental S.L., tomando como fuente publicaciones realizadas por Alce Ingeniería para el Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

