

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 bebida de soja 	Gelatina variada	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja
	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 calabacín con ensalada 	Bacalao con ensalada
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Yogurt de soja 	Fruta y bebida de soja 	Gelatina variada
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 romana con ensalada 	Lomo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera 	Tortilla de calabacín con ensalada 	
Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	
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 bebida de soja 	Gelatina variada	Fruta y bebida de soja 	Fruta y bebida de soja 	
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.

