

| LUNES | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
|---|--|---|--|--|
| | Espaguetis boloñesa | Arroz con pollo | Crema de verduras | Sopa minestrón |
| | Empanadillas y Croquetas 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 romana 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 | |
| Varitas de merluza con ensalada | Filetes rusos con tomate | Tortilla de serrano con ensalada | Nuggets 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.

