

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDA	Primero	Coliflor gratinada	Caldo gallego	Patatas a la riojana	Arroz a la milanesa	Fideuá	Lentejas con verduras	Empanada gallega
	Segundo	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco	Milanesa de pollo	Ragout de ternera	Merluza en salsa verde	Guiso de pavo	Jarrete breseado
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	pimientos asados	menestra	con guisantes y patatas	con zanahoria cocida	con patatas
	Postre	Fruta	Peras al horno	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Compota	Queso con membrillo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de tomates asados	Sopa Bullabesa	Crema de calabacín	Crema de champiñones	Sopa de verduras
	Segundo	Lomo a la naranja	Filete ruso en salsa	Merluza al horno	Tortilla de patata	Jamón asado	Sardinillas en aceite	Hojaldre de puerros, queso y jamón
	Guarnición	con tomate en ensalada	con patatas risoladas	con patata cocida y perejil	con tomate	con pimientos asados	con patatas cocidas	con lechuga y aceitunas
	Postre	Yogur	Yogur	Natillas de vainilla	Flan de vainilla	Yogur	Natillas de chocolate	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1715	97,8	73,0	133,8	1599	57,7	74,1	181,6	1615	67,2	76,9	167,2	1525	50,1	77,2	184,0	1410	41,5	79,1	169,4	1605	54,5	85,4	182,7	1729	69,4	78,0	191,5

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1599,63		LÍPIDOS	62,6
PROTEÍNAS	77,67	19,42%	HC	172,9

REVISADO POR:



LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								
COMIDA	Primero	Caldo gallego	Arroz con pollo	Potaje de judías con tomate y huevo	Lentejas con chorizo	Macarrones gratinados	Alubias blancas con verduras	Callos
	Segundo	Bacalao al ajorriero	Paíña asada	Raxo	Pescado fresco	Ternera asada	Pollo al chilindrón	Merluza a la gallega
	Guarnición	con judías verdes salteadas	con verduritas	con patatas panadera	con lechuga y maíz	con patatas y champiñones	con menestra	con patata cocida
	Postre	Yogur	Fruta	Macedonia	Manzana asada	Fruta	Fruta	Natillas caseras edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de fideos con verduras y picadillo de	Crema de espárragos	Sopa de pescado	Crema de ave reina	Sopa juliana	Sopa maravilla	Crema de guisantes
	Segundo	Tortilla de patata	Sándwich mixto	Guiso de pavo	Croquetas y empanadillas	Carioca frita	Francesa de york	Hamburguesa encebollada
	Guarnición	con lech, tomate y cebolla	tomate, lechuga y zanahoria	0	pimientos verdes fritos	con patatas al horno	con lechuga y zanahoria	con tomate en ensalada
	Postre	Yogur	Arroz con leche no casero	Flan de vainilla	Natillas de chocolate	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)																											
Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1644	57,9	77,9	187,0	1597	49,2	77,6	202,5	1563	51,6	94,5	171,7	1802	74,0	80,9	198,5	1548	59,0	68,8	175,4	1583	56,9	87,0	169,4	1511	52,8	87,0	145,5

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1606,92		LÍPIDOS	57,4
PROTEÍNAS	81,95	20,40%	HC	178,6

REVISADO POR:



LUNESMARTESMIÉRCOLESJUEVESVIERNESSÁBADODOMINGO								
COMIDA	Primero	Repollo con patata y sofrito	Macarrones marinera	Paella	Brécol con jamón	Caldo gallego	Fabada	Fideuá
	Segundo	Chuleta de sajonia con salsa de cítricos	Pechugas en salsa de pimientos	Pescado fresco	Huevos fritos c/chorizo	Estofado de ternera	Merluza en salsa verde	Lacón con grelos
	Guarnición	con patatas, guisantes y zanahoria	con judías salteadas	con lechuga y zanahoria	y patatas fritas	con verduritas	con patata cocida	con patata cocida
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Melocotón almíbar	Fruta	Fruta	Hojaldre de manzana
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras	Crema de apio	Sopa castellana	Crema de calabaza	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de zanahoria
	Segundo	Carioca frita	Filete ruso en salsa	Hojaldre de puerros, queso, jamón	Sardinillas en aceite	Tortilla de calabacín	Pollo asado	Guiso de luras
	Guarnición	con patatas al horno	con tomate asado	lechuga, tomate y cebolla	con patata vapor	con pimientos verdes fritos	con patatas, zanahoria baby y champiñones	con patata vapor
	Postre	Yogur	Natillas de chocolate	Yogur	Yogur	Natillas de vainilla	Yogur	Flan de vainilla
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1463	44,6	70,6	183,5	1649	64,9	77,5	188,5	1549	57,4	72,8	181,4	1770	99,8	83,2	165,9	1652	66,2	82,9	166,0	1713	65,2	96,9	166,7	1710	54,3	82,2	212,2

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1643,72		LÍPIDOS	64,6
PROTEÍNAS	80,87	19,68%	HC	180,6

REVISADO POR:



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Fideuá	Arroz con verduras y pescado	Judías verdes salteadas con huevo cocido	Alubias con verduras	Sopa de cocido
	Segundo	Guiso de carne de ternera con guisantes y	Pavo estofado	Pescado fresco	Lomo al vino tinto	Ternera asada	Salmón al eneldo	Cocido
	Guarnición	0	con guisantes y cebolla salteados	con pisto	con verduritas	con patatas asadas	con tomate en ensalada	.
	Postre	Manzana asada	Fruta	Fruta	Yogur desnatado edulcorado	Peras al horno	Fruta	Puding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
CENA	Primero	Crema de verduras	Sopa minestrone	Sopa de fideos con huevos	Crema de puerro y zanahoria	Sopa Bullabesa	Crema de calabaza	Crema de acelgas
	Segundo	Carioca frita	Huevos con bechamel gratinados	Raxo de pollo	Merluza a la marinera	Croquetas y empanadillas	Tortilla de patata	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición	pimiento morrón asado	con patatas	con lechuga, maiz y aceitunas	con patata cocida	lechuga, tomate, zanahoria	con tomate y cebolla pochados	con patata en dado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Flan de vainilla	Copa de chocolate	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1672	72,2	80,9	166,7	1784	69,7	92,7	184,8	1426	42,5	82,4	171,6	1605	50,5	78,2	192,6	1650	68,5	61,5	187,0	1516	58,9	69,9	162,4	1506	55,8	64,6	172,0

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1594,17		LÍPIDOS	59,7
PROTEÍNAS	75,73	19,00%	HC	176,7

REVISADO POR:



LUNESMARTESMIÉRCOLESJUEVESVIERNESSÁBADODOMINGO								
COMIDA	Primero	Coliflor con ajada	Lentejas con chorizo	Coditos gratinados con champiñón	Sopa de verduras	Potaje de garbanzos	Arroz caldoso de pescado	Caldo gallego
	Segundo	Pollo a la riojana	Filete de jurel en escabeche	Jamón asado	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco	Pollo en pepitoria	Ternera asada
	Guarnición	con patatas y champiñones	con patatas cocidas	con judías salteadas	y patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y aceitunas	con patatas asada
	Postre	Fruta	Natillas	Peras al vino	Fruta	Manzana asada	Fruta	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa maravilla	Crema de apio	Sopa minestrone	Crema de puerros	Sopa de pescado	Crema de verduras	Crema de judías verdes
	Segundo	San Jacobo	Tortilla francesa	Merluza al horno	Albóndigas	Tortilla de calabacín	Pescado en velouté ligera de cítrico	Lomo en salsa de pimientos
	Guarnición	pimientos verdes fritos	con lechuga y maíz	con patatas al horno	con menestra	con patata, guisantes y zanahoria	con patata cocida	con patata vapor
	Postre	Yogur	Natillas	Peras al vino	Flan de vainilla	Manzana asada	Natillas de chocolate	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)																											
Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1520	62,9	73,5	159,3	1525	69,7	66,1	150,6	1548	54,1	71,9	180,9	1814	96,8	56,9	170,3	1525	47,9	77,0	184,2	1636	53,1	89,8	191,0	1729	65,6	92,7	176,1

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1613,81		LÍPIDOS	64,335,87%
PROTEÍNAS	75,41	18,69%	HC	173,242,93%

REVISADO POR:



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Macarrones boloñesa	Grelos con patatas	Crema de espárragos	Cocido montañés	Lentejas con verduras	Brécol con jamón	Calgo gallego
	Segundo	Fogonero al horno	Pollo al ajillo	Huevos al plato	Pescado fresco	Ternera guisada	Paella carne	Merluza a la vasca
	Guarnición	con menestra	con lechuga, tomate y maíz	con patatas cocidas	Pimiento rojo con cebolla pochada	patatas fritas	.	con patatas y champiñones
	Postre	Fruta	Compota	Macedonia	Yogur	Fruta	Piña en su jugo	Tarta de queso
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de pollo con fideos	Crema de zanahoria	Sopa de pasta con jamón	Sopa de calabaza con pasta	Crema de hortalizas	Sopa juliana	Crema de acelgas
	Segundo	Tortilla de queso	Croquetas y empanadillas	Chuleta sajonia con salsa de cítricos	Pizza	Carioca frita	Lomo asado con salsa	Rotti de pavo
	Guarnición	con lechuga y aceitunas	pimientos verdes fritos	con pimientos verdes fritos	con ensalada mixta	con lechuga, tomate y zanahoria	patata	con judías verdes salteadas
	Postre	Yogur	Flan de vainillas	Natillas	Yogur	Copa de chocolate	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1513	57,0	75,6	168,2	1350	48,5	76,1	139,2	1597	65,3	68,6	175,5	1760	59,8	76,0	215,5	1768	74,3	78,3	184,7	1494	45,1	69,6	182,2	1651	59,5	86,4	176,0

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1590,47		LÍPIDOS	58,5
PROTEÍNAS	75,78	19,06%	HC	177,3

REVISADO POR:

