

COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Lentejas estofadas Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50	Arroz con bacalao. Ca 334 Pr 15 Li 7 Hi 53	Coliflor gratinada Ca 252 Pr 11 Li 17 Hi 14	Alubias pintas con verduras y chorizo. Ca 482 Pr 25 Li 20 Hi 51	Canelones Ca 431 Pr 22 Li 24 Hi 30	Judías verdes al ajo arriero Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Patatas a la riojana. Ca 545 Pr 21 Li 28 Hi 51
			Coliflor al ajo arriero(*) Ca 144 Pr 4 Li 11 Hi 7	Alubias pintas con verduras(*) Ca 399 Pr 19 Li 13 Hi 50	Guisantes salteados con jamón york Ca 139 Pr 8 Li 11 Hi 2		Patatas con puerro y bacalao. Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 30
SEGUNDOS	Merluza en salsa verde. Ca 382 Pr 32 Li 21 Hi 14	Lomo de Sajonia con ensalada. Ca 622 Pr 33 Li 51 Hi 1	Pollo guisado. Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1	Filetes rusos con tomate frito. Ca 447 Pr 21 Li 27 Hi 4	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada(*) Ca 267 Pr 33 Li 14 Hi 1	Salchichas de ternera al horno Ca 454 Pr 16 Li 43 Hi 1	Muslos de pollo asados con ensalada de tomate(*) Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 1
		Lomo fresco a la plancha con champiñones(*) Ca 246 Pr 30 Li 14 Hi 0		Ternera guisada con verduras. (*) Ca 377 Pr 29 Li 46 Hi 9		Salchichas de pollo al horno (*) Ca 277 Pr 9 Li 26 Hi 3	
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada

CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Panaché de verduras Ca 295 Pr 21 Li 15 Hi 15	Pisto Ca 174 Pr 2 Li 15 Hi 7	Crema de zanahoria. Ca 198 Pr 4 Li 10 Hi 23	Sopa castellana Ca 535 Pr 7 Li 33 Hi 47	Sopa minestrone Ca 68 Pr 4 Li 2 Hi 10	Cena fría	Cena fría
SEGUNDOS	Hamburguesa de pollo con pimientos fritos Ca 597 Pr 20 Li 42 Hi 36	Huevos cocidos con salsa de tomate y atún Ca 190 Pr 22 Li 18 Hi 1	Bacalao en salsa vizcaína Ca 281 Pr 45 Li 11 Hi 1	Huevos revueltos con setas. Ca 385 Pr 20 Li 33 Hi 1	Costillas de cerdo asada con ensalada mixta Ca 576 Pr 30 Li 50 Hi 1		
			Fiambré de York a la Plancha. (*) Ca 175 Pr 18 Li 11 Hi 1				
POSTRE							
	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

Ca: Calorías/Pr: Proteínas/Li: Lípidos/Hi: Hidratos.

(*): Menú hipocalórico

COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias blancas estofadas Ca 399 Pr 19 Li 13 Hi 50	Aroz con costillas Ca 495 Pr 18 Li 23 Hi 54	Espaguetis con tomate y atún Ca 263 Pr 16 Li 6 Hi 52	Sopa de cocido. Ca 105 Pr 4 Li 1 Hi 20	Judías verdes ajo arriero al Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Acelgas estofadas Ca 208 Pr 5 Li 11 Hi 23	Arroz negro Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62
SEGUNDOS	San Jacobos con tomate frito. Ca 497 Pr 21 Li 40 Hi 13	Merluza en salsa de pimientos de piquillo Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Ca 267 Pr 33 Li 14 Hi 1	Garbanzos, chorizo, panceta y morcilla. Ca 574 Pr 29 Li 34 Hi 39	Albóndigas en salsa verde. Ca 457 Pr 19 Li 29 Hi 27	Muslos de pollo asados. Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0	Lomo de Sajonia con setas salteadas Ca 622 Pr 34 Li 51 Hi 0
	Ternera guisada(*) Ca 377 Pr 29 Li 46 Hi 9			Garbanzos y carne(*) Ca 497 Pr 24 Li 28 Hi 38			Hígado encebollado(*) Ca 381 Pr 32 Li 22 Hi 13
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada

CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Sopa de pescado Ca 175 Pr 10 Li 11 Hi 10	Crema de espárragos verdes. Ca 146 Pr 4 Li 9 Hi 11	Arroz con tomate. Ca 300 Pr 5 Li 7 Hi 54	Crema de apio y champiñones. Ca 181 Pr 7 Li 9 Hi 18	Puré de patatas con bacon. Ca 467 Pr 11 Li 28 Hi 43	Cena fría	Cena fría
					Puré de patatas. Ca 321 Pr 8 Li 13 Hi 43		
SEGUNDOS	Huevos cocidos en salsa de pimientos de piquillo. Ca 249 Pr 16 Li 16 Hi 11	Salchichas de pollo con tomate natural Ca 593 Pr 20 Li 41 Hi 35	Bacalao rebozado Ca 304 Pr 31 Li 14 Hi 14	Lomo adobado con pimientos al ajillo Ca 224 Pr 31 Li 9 Hi 5	Huevos revueltos con champiñones Ca 385 Pr 20 Li 33 Hi 1		
			Bacalao al horno con zanahoria rehogada(*) Ca 180 Pr 27 Li 6 Hi 5				
POSTRE							
	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

Ca: Calorías/Pr:Proteinas/Li:Lipidos/Hi: Hidratos.

COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias pintas con chorizo.	Patatas con costilla	Paella	Lentejas guisadas	Espirales con tomate y atún.	Espinacas	Fideúa.
	Ca 482 Pr 25 Li 20 Hi 51	Ca 545 Pr 21 Li 28 Hi 51	Ca 379 Pr 14 Li 16 Hi 46	Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50	Ca 263 Pr 16 Li 6 Hi 52	Ca 132 Pr 6 Li 11 Hi 4	Ca 553 Pr 19 Li 29 Hi 53
		Patatas con verduras.					
		Ca 341 Pr 13 Li 11 Hi 46					
SEGUNDOS	Bacalao en salsa de tomate	Cinta de lomo adobado a la plancha con	Salchichas al horno.	Pechuga de pollo con tomate y queso	Varitas de merluza con salsa	Ternera asada en su jugo	Pollo guisado
	Ca 133 Pr 27 Li 2 Hi 1	Ca 255 Pr 30 Li 14 Hi 1	Ca 483 Pr 21 Li 44 Hi 1	Ca 225 Pr 37 Li 8 Hi 1	Ca 221 Pr 14 Li 9 Hi 21	Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1
			Ragout de ternera. (*)		Tortilla de patata con ensalada(*)		
			Ca 381 Pr 31 Li 46 Hi 8		Ca 205 Pr 12 Li 20 Hi 0		
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada

CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Pisto	Crema de calabaza	Sopa de pollo	Crema de maíz	Sopa de verduras	Cena fría	Cena fría
	Ca 174 Pr 2 Li 15 Hi 7	Ca 250 Pr 12 Li 12 Hi 21	Ca 186 Pr 10 Li 11 Hi 12	Ca 218 Pr 5 Li 11 Hi 26	Ca 153 Pr 3 Li 10 Hi 12		
SEGUNDOS	Huevos revueltos con verduras y bacon.	Pollo asado con guisantes salteados	Hamburguesa de ternera.	Chuleta de cerdo con salsa.	Pavo estofado.		
	Ca 472 Pr 18 Li 43 Hi 3	Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1	Ca 764 Pr 26 Li 58 Hi 34	Ca 651 Pr 22 Li 62 Hi 0	Ca 305 Pr 28 Li 21 Hi 0		
POSTRE							
	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

Ca: Calorías/Pr:Proteinas/Li:Lipidos/Hi: Hidratos.

COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Potaje de garbanzos Ca 383 Pr 22 Li 14 Hi 42	Repollo al ajo arriero Ca 224 Pr 5 Li 20 Hi 5	Paella castellana Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44	Alubias blancas guisadas Ca 399 Pr 19 Li 13 Hi 50	Macarrones boloñesa Ca 612 Pr 28 Li 30 Hi 57	Patatas con pescado Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 30	Crema de champiñón Ca 181 Pr 7 Li 9 Hi 18
			Arroz con pollo. (*) Ca 488 Pr 20 Li 18 Hi 63				
SEGUNDOS	Ternera guisada Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Albóndigas con tomate y guisantes. Ca 498 Pr 22 Li 29 Hi 34	Calamares y croquetas Ca 524 Pr 10 Li 51 Hi 7	Merluza en salsa americana Ca 163 Pr 26 Li 5 Hi 3	Pechuga de pollo asada con cebolla Ca 382 Pr 35 Li 24 Hi 6	Pavo estofado. Ca 305 Pr 28 Li 21 Hi 0	Chuleta de cerdo en salsa. Ca 651 Pr 22 Li 62 Hi 0
		Pollo asado con ensalada (*) Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada(*) Ca 422 Pr 33 Li 51 Hi 1				
POSTRE							
	Fruta de temporada	Flan	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Sopa de pescado Ca 175 Pr 10 Li 11 Hi 10	Crema de puerros Ca 288 Pr 10 Li 20 Hi 19	Sopa minestrone Ca 68 Pr 4 Li 2 Hi 10	Caldo de ave Ca 153 Pr 3 Li 10 Hi 12	Crema de calabacín Ca 256 Pr 13 Li 19 Hi 8	Cena fría	Cena fría
SEGUNDOS	Salchichas de Frankfurt con tomate. Ca 398 Pr 15 Li 35 Hi 4	Bacalao en salsa verde. Ca 525 Pr 39 Li 41 Hi 1	Hamburguesa de pollo con tomate natural Ca 593 Pr 20 Li 41 Hi 35	Costillas al horno con champiñones salteados Ca 576 Pr 31 Li 50 Hi 0	Huevos revueltos con gulas y gambas. Ca 406 Pr 23 Li 34 Hi 3		
	Huevos cocidos rellenos(*) Ca 190 Pr 22 Li 18 Hi 1						
POSTRE							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt		

Ca: Calorías/Pr:Proteinas/Li:Lipidos/Hi: Hidratos.