

	DIA 1				DIA 2				DIA 3				DIA 4				DIA 5			
	FESTIVO				FESTIVO				Coliflor con bechamel (Cauliflower with bechamel) Albóndigas con tomate (Meatballs with tomato) Ensalada (Salad) Fruta en almíbar y pan integral (Fruit in syrup and Whole Wheat Bread)				Sopa de picadillo (Noodles soup with turkey and egg) Pollo al curry (Chicken in sauce) Arroz (Rice) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)				Arroz campesina (Rice with veg) Bacalao a la andaluza (Floured cod) Ensalada (Salad) Helado y pan (Ice cream and bread)			
V. N .									855,7	21,5	52,9	75,1	807,4	51,8	28,8	88,9	833,6	32,9	27,6	118,1
Propuesta Cenas									Patata + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta			
	DIA 8				DIA 9				DIA 10				DIA 11				DIA 12			
	Macarrones napolitana (Macaroni with tomato) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Macedonia de frutas y pan (Mixed fruit and bread)				Crema de calabaza (Pumpkin cream) Magro con tomate (Lean with tomato) Patatas panadera (Baked potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Arroz tres delicias (Rice with peas, egg and ham) Limanda al horno (Baked fish) Zanahorias al ajillo (Carrots with garlic) Napolitanas de chocolate y pan (Chocolate patties and bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Rosquillas y limonada (Donuts and lemonade)			
V. N .	816,3	35,7	29,7	107,0	818,3	34,7	30,7	102,0	695,8	30,2	29,4	77,3	833,9	33,2	26,8	118,6	847,0	37,0	33,9	100,1
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Pescado + Fruta			
	DIA 15				DIA 16				DIA 17				DIA 18				DIA 19			
	FESTIVO				Ensalada de pasta (Pasta salad) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Flan y pan (Custard and Bread)				Judías blancas con chorizo (White beans with sausage) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Arroz con magro (Rice with lean) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)				Ensalada de garbanzos con tomate (Chickpeas salad with tomato) Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)			
V. N .					835,5	25,4	37,7	100,7	762,7	39,8	27,4	92,8	885,7	39,9	33,6	115,6	858,6	52,9	30,4	96,9
Propuesta Cenas					Patata + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Huevo + Lácteo			
	DIA 22				DIA 23				DIA 24				DIA 25				DIA 26			
	Tallarines con atún (Noodles with tuna) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Crema de zanahoria con picatostes (Carrot cream with croutons) Albóndigas de merluza (Hake meatballs) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread)				Guisantes salteados con jamón (Peas with garlic and ham) Ragout de ternera estofada (Stewed veal) Patatas (Potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Arroz a banda (Rice with veg and squid) Salchichas de pavo con tomate (Turkey sausages with tomato) Ensalada (Salad) Helado y pan (Ice cream and bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Rabas a la romana (Floured squid) Ensalada de tomate y queso fresco (Tomato and cheese salad) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)			
V. N .	810,9	29,3	34,7	98,3	806,2	33,4	33,7	95,7	807,5	42,1	33,8	86,6	914,3	31,1	41,8	109,6	875,4	35,5	38,3	99,5
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Ave + Lácteo			
	DIA 29				DIA 30				DIA 31											
	Arroz con tomate (Rice with tomato) San jacob casero (Home-made breaded ham and cheese) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Ensalada campera (Potato salad) Bacalao al horno con verduras (Baked cod with veg) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)				DÍA DEL CUMPLEAÑOS Espaguetis gratinados (Spaguetti with cheese) Pollo al ajillo con patatas chips (Chicken with garlic and potatoes) Refrescos, brownie y helado (Refreshments, brownie and ice-cream)											
V. N .	829,8	14,4	29,3	133,4	692,9	39,1	28,5	73,6	947,9	53,0	33,2	112,4								
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta											

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)