

DÍA 1					DÍA 2				DÍA 3															
Espaguetis con tomate (Spaguetti with tomato)					Lentejas estofadas (Stewed lentils)				Patatas con costillas (Potatoes with ribs)															
Albóndigas (Meatballs)					Tortilla de patata (Potato omelette)				Merluza a la andaluza (Floured hake)															
Ensalada (Salad)					Ensalada de tomate y queso (Tomato and cheese salad)				Ensalada (Salad)															
Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)					Lácteo y pan (Diary and Bread)				Fruta y pan (Fruit and Bread)															
V. N .					901,3	23,6	42,1	110,8	888,7	38,0	34,0	109,9	813,5	33,4	41,3	80,4								
Propuesta Cenas					Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Pasta + Ave + Fruta											
DÍA 6					DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10							
Judías verdes con jamón (Green beans with ham)					Crema de legumbres (Legume cream)				Sopa de arroz (Rice soup)				Macarrones gratinados (Macaroni with cheese)				Estofado de garbanzos y calabaza (Stewed chickpeas and pumpkin)							
Ragout de ternera estofada (Stewed veal)					Pollo asado (Roasted chicken)				Hamburguesa de ternera (Veal burger)				Cazón al horno (Baked fish)				Pavo al horno (Roasted turkey)							
Zanahorias (Carrots)					Patatas panaderas (Potatoes)				Patatas dado (Dice potatoes)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)							
Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)					Lácteo y pan (Diary and Bread)				Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Fruta y pan (Fruit and Bread)				Lácteo y pan (Diary and Bread)							
V. N .					740,9	38,2	34,3	71,6	782,1	50,9	25,2	89,3	767,9	31,8	36,5	83,9	766,6	34,2	28,7	98,0	835,9	42,0	31,0	98,9
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Arroz + Carne + Fruta				Patata + Verdura + Fruta			
DÍA 13					DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17							
Fideuá de verduras (Pasta with veg)					Sopa de estrellas (Pasta soup)				Guisantes rehogados (Peas with garlic)				Sopa de cocido (Noodles soup)				FESTIVO							
Dados de salmón (Floured salmon)					Albóndigas caseras (Home-made meatballs)				Tortilla de queso (Cheese omelette)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)											
Ensalada (Salad)					Patatas (Potatoes)				Ensalada (Salad)				Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)											
Lácteo y pan (Diary and Bread)					Fruta y pan (Fruit and Bread)				Batido de fresa y pan integral (Strawberry milkshake and Whole Wheat Bread)				Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)											
V. N .					904,1	37,5	34,0	116,2	817,9	26,2	42,6	84,5	745,4	29,0	39,8	67,8	788,0	33,5	31,5	96,0				
Propuesta Cenas					Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta							
DÍA 20					DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24							
FESTIVO					Judías pintas con arroz (Beans with rice)				Puré de calabacín (Zucchini cream)				Guiso de patatas (Potatoes with veg)				Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)							
					Huevos villarroy (Floured eggs)				Escalope de pollo (Breaded chicken)				Bacalao con tomate (Cod with tomato)				Magro en salsa (Lean in sauce)							
					Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Alcachofa (Artichoke)				Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)							
Lácteo y pan (Diary and Bread)					Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)				Lácteo y pan (Diary and Bread)							
V. N .					910,1	36,8	33,3	116,3	708,7	33,6	28,9	79,5	672,0	27,8	29,6	76,8	705,5	35,2	32,2	67,8				
Propuesta Cenas					Pasta + Verdura + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta							
DÍA 27					DÍA 28				DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31							
Lasaña de atún y cebolla (Tuna and onion lasagna)					Crema de verduras (Veg cream)				Paella de verduras (Veg paella)				Lentejas mil y una noches (Stewed lentils)				Coditos napolitana (Pasta with tomato)							
Salchichas con tomate (Sausages with tomato)					Pollo asado (Roasted chicken)				Redondo de ternera al horno (Roasted veal)				Merluza a la andaluza (Floured hake)				Lomo de cerdo a la riojana (Loin with tomato and pepper)							
Ensalada (Salad)					Patatas fritas (Fried potatoes)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)							
Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread)					Lácteo y pan (Diary and Bread)				Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Fruta y pan (Fruit and Bread)				Lácteo y pan (Diary and Bread)							
V. N .					864,9	33,1	47,6	82,7	804,6	44,5	34,0	80,5	816,6	34,1	26,8	114,2	774,1	41,1	25,6	99,8	868,1	41,7	31,2	107,1
Propuesta Cenas					Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Patata + Verdura + Fruta			

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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