

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2	3	4	5	6
COMIDA	1º	LENTEJAS CON VERDURAS ( 3 10)*	CREMA DE VERDURAS ( 10)*	FUSILLIS NAPOLITANA ( 3)*	ARROZ CON VERDURAS	PATATAS GUIADAS CON PAVO ( 10)*
	2º	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ (1 4 5 6)*	ALBÓNDIGAS EN SALSA (1 2 3)*	FILETES DE CERDO EN SALSA	POLLO CON TOMATE	MERLUZA EN SALSA ( 4 5 6)*
	POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS
		9	10	11	12	13
COMIDA	1º	MACARRONES CON TOMATE (1 2 3)*	CREMA DE CALABAZA ( 10)*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS ( 10)*	SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS (1 3)*	PATATAS MARINERAS ( 6 10)*
	2º	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA ( 3)*	CINTA DE LOMO PLANCHA CON ENSALADA	LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA ( 6)*	HAMBURGUESA DE TERNERA PLANCHA CON PISTO	FILETE DE POLLO CON ENSALADA
	POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	HUEVOS	HUEVOS	PESCADOS	HUEVOS
		16	17	18	19	20
COMIDA	1º	LENTEJAS CON VERDURAS ( 3 10)*	SOPA DE FIDEOS (1 3)*	CREMA DE CALABACÍN ( 10)*	CODITOS CON PISTO (1 3)*	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS ( 10)*
	2º	TORTILLA DE PATATA GUIADA (1 10)*	ALBONDIGAS A LA JARDINERA (1 2 3 10)*	LOMO EN SALSA CON PATATAS PANADERA ( 10)*	FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA ( 2 3 6 11)*
	POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS
		23	24	25	26	27
COMIDA	1º	SOPA DE AVE CON LETRAS (1 3)*	ARROZ BLANCO CON TOMATE	GARBANZOS GUIADOS (1 3 10)*	ESPIRALES GRATINADAS ( 2 3)*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS ( 10)*
	2º	RAGOUT DE TERNERA	TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA (1)*	BACALAO A LA RIOJANA ( 4 5 6)*	SOLOMILLOS DE POLLO A LA MADRILEÑA ( 10)*	SAN JACOBO CON ENSALADA ( 2 3 11)*
	POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR ( 2)*	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	CARNES MAGRAS	HUEVOS	PESCADOS	HUEVOS

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

	Kcal	Proteína g	HC g	HC Simp. g	Lípidos g	AGS g	AGM g	AGP g	Sal g
1º SEMANA	497	26	65	14	13	3	6	2	1
2º SEMANA	478	25	62	13	13	3	6	2	2
3º SEMANA	535	24	68	12	17	4	7	4	2
4º SEMANA	515	24	70	13	13	3	6	3	1

**\*ALERGENOS**

(1) Huevos

(2) Leche

(3) Gluten

(4) Moluscos

(5) Crustáceos

(6) Pescado

(7) Apio

(8) Mostaza

(9) sésamo

(10) Sulfitos

(11) Soja

(12) Frutos con  
cáscara

(13) Cacahuetes

(14) Altramuces