

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana	7ª semana						
L U N E S	Arroz a la cubana con huevo Pechuga rebozada con ensalada Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Pechuga de pavo al horno con salsa de verdura y pimiento rojo Fruta del tiempo, pan	Crema de verdura Longaniza con pisto Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Pollo al horno con manzana Fruta del tiempo, pan	Espirales con tomate Pechuga rebozada con ensalada Fruta del tiempo, pan	Fideuà de marisco Hamburguesa con ensalada Fruta del tiempo, pan	Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 833,99 LÍPIDOS(Gr.) 38,62 PROTEÍNAS(Gr.) 26,47 CARBOHIDRATOS(Gr.) 97,41	<b>CENA</b> Verduras y patata salteadas con queso	ENERGÍA(Kcal.) 457,09 LÍPIDOS(Gr.) 19,08 PROTEÍNAS(Gr.) 22,06 CARBOHIDRATOS(Gr.) 50,24	<b>CENA</b> Ensalada con pasta integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 542,66 LÍPIDOS(Gr.) 35,15 PROTEÍNAS(Gr.) 14,80 CARBOHIDRATOS(Gr.) 43,33	<b>CENA</b> Pasta integral con verdura Pescado azul	ENERGÍA(Kcal.) 418,47 LÍPIDOS(Gr.) 12,30 PROTEÍNAS(Gr.) 21,26 CARBOHIDRATOS(Gr.) 56,67	<b>CENA</b> Ensalada con pasta integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 697,97 LÍPIDOS(Gr.) 26,13 PROTEÍNAS(Gr.) 23,29 CARBOHIDRATOS(Gr.) 94,28	<b>CENA</b> Verduras al horno Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 638,99 LÍPIDOS(Gr.) 20,05 PROTEÍNAS(Gr.) 29,98 CARBOHIDRATOS(Gr.) 83,96	<b>CENA</b> Huevos al plato con verduras	ENERGÍA(Kcal.) 486,14 LÍPIDOS(Gr.) 24,28 PROTEÍNAS(Gr.) 20,73 CARBOHIDRATOS(Gr.) 47,95
M A R T E S	Lentejas estofadas con verduras Calamares andaluz / Lomo de merluza andaluz (i) con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan	Crema de verduras y legumbres Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo, pan	Lentejas con verdura y arroz Redondo de ternera con salsa jardinera Fruta del tiempo, pan	Crema de verduras y legumbres Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo, pan	Lentejas estofadas con verduras Calamares andaluz / Lomo de merluza andaluz (i) con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan	Alubias con verduras Coca de verduras y queso Fruta del tiempo	Espirales con tomate y verdura Lomo de merluza en salsa verde Fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 535,41 LÍPIDOS(Gr.) 15,89 PROTEÍNAS(Gr.) 27,66 CARBOHIDRATOS(Gr.) 71,38	<b>CENA</b> Verduras al horno Carne de conejo	ENERGÍA(Kcal.) 438,75 LÍPIDOS(Gr.) 19,65 PROTEÍNAS(Gr.) 17,36 CARBOHIDRATOS(Gr.) 49,00	<b>CENA</b> Verduras a la plancha Carne blanca	ENERGÍA(Kcal.) 637,97 LÍPIDOS(Gr.) 20,16 PROTEÍNAS(Gr.) 33,26 CARBOHIDRATOS(Gr.) 80,52	<b>CENA</b> Ensalada Huevo con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 583,55 LÍPIDOS(Gr.) 21,02 PROTEÍNAS(Gr.) 27,53 CARBOHIDRATOS(Gr.) 71,98	<b>CENA</b> Verduras al horno con queso	ENERGÍA(Kcal.) 535,41 LÍPIDOS(Gr.) 15,89 PROTEÍNAS(Gr.) 27,66 CARBOHIDRATOS(Gr.) 71,38	<b>CENA</b> Verduras a la plancha Carne de conejo	ENERGÍA(Kcal.) 546,13 LÍPIDOS(Gr.) 19,74 PROTEÍNAS(Gr.) 19,94 CARBOHIDRATOS(Gr.) 73,94	<b>CENA</b> Ensalada Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 507,96 LÍPIDOS(Gr.) 10,23 PROTEÍNAS(Gr.) 21,11 CARBOHIDRATOS(Gr.) 84,73
M I E R C O L E S	Puré de verduras Muslito de pollo al horno con patatas fritas Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Lomo asado en salsa jardinera Fruta del tiempo, pan integral	Espagueti napolitana Tortilla francesa con loncha de queso Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Lomo asado en salsa jardinera y champiñón Fruta del tiempo, pan integral	Puré de verduras Muslito de pollo al horno con habitas Fruta del tiempo, pan integral	Sopa de cocido Bacalao andaluz con tomate rodajas Fruta del tiempo, pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo, pan integral						
	ENERGÍA(Kcal.) 449,50 LÍPIDOS(Gr.) 17,24 PROTEÍNAS(Gr.) 21,65 CARBOHIDRATOS(Gr.) 51,91	<b>CENA</b> Ensalada con arroz integral Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 563,42 LÍPIDOS(Gr.) 31,78 PROTEÍNAS(Gr.) 23,92 CARBOHIDRATOS(Gr.) 64,52	<b>CENA</b> Ensalada Pescado azul con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 630,04 LÍPIDOS(Gr.) 24,10 PROTEÍNAS(Gr.) 28,70 CARBOHIDRATOS(Gr.) 75,75	<b>CENA</b> Ensalada Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 601,06 LÍPIDOS(Gr.) 34,90 PROTEÍNAS(Gr.) 24,83 CARBOHIDRATOS(Gr.) 66,04	<b>CENA</b> Ensalada Pescado azul con patata	ENERGÍA(Kcal.) 446,45 LÍPIDOS(Gr.) 17,37 PROTEÍNAS(Gr.) 23,47 CARBOHIDRATOS(Gr.) 49,22	<b>CENA</b> Ensalada Pescado azul con patatas	ENERGÍA(Kcal.) 402,94 LÍPIDOS(Gr.) 11,09 PROTEÍNAS(Gr.) 17,19 CARBOHIDRATOS(Gr.) 58,35	<b>CENA</b> Verdura y patata gratinadas con queso	ENERGÍA(Kcal.) 623,40 LÍPIDOS(Gr.) 24,82 PROTEÍNAS(Gr.) 18,16 CARBOHIDRATOS(Gr.) 83,04
J U E V E S	Macarrones con tomate Albóndigas a la jardinera Yogur natural, pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo, pan	Alubias con verduras Croquetas de pollo con ensalada Yogur natural +fruta del tiempo, pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo, pan	Ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno Yogur natural, pan	Ensalada completa con huevo cocido y atún Paella valenciana Fruta del tiempo, pan	Guisantes salteados con jamón Muslitos de pollo al horno con patatas bravas Yogur natural + fruta del tiempo, pan						
	ENERGÍA(Kcal.) 664,13 LÍPIDOS(Gr.) 26,09 PROTEÍNAS(Gr.) 31,51 CARBOHIDRATOS(Gr.) 77,29	<b>CENA</b> Ensalada Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 678,76 LÍPIDOS(Gr.) 29,26 PROTEÍNAS(Gr.) 21,83 CARBOHIDRATOS(Gr.) 82,83	<b>CENA</b> Verduras salteadas Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 750,38 LÍPIDOS(Gr.) 33,83 PROTEÍNAS(Gr.) 25,94 CARBOHIDRATOS(Gr.) 85,34	<b>CENA</b> Verduras salteadas Carne magra de cerdo	ENERGÍA(Kcal.) 678,76 LÍPIDOS(Gr.) 29,26 PROTEÍNAS(Gr.) 21,83 CARBOHIDRATOS(Gr.) 82,83	<b>CENA</b> Verduras salteadas Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 801,09 LÍPIDOS(Gr.) 39,39 PROTEÍNAS(Gr.) 25,08 CARBOHIDRATOS(Gr.) 91,97	<b>CENA</b> Verduras salteadas Carne de ave	ENERGÍA(Kcal.) 738,33 LÍPIDOS(Gr.) 27,71 PROTEÍNAS(Gr.) 29,46 CARBOHIDRATOS(Gr.) 92,06	<b>CENA</b> Verduras salteadas Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 646,18 LÍPIDOS(Gr.) 27,89 PROTEÍNAS(Gr.) 34,08 CARBOHIDRATOS(Gr.) 64,29
V I E R N E S	Sopa de pescado Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta del tiempo, pan	Arroz a banda Albóndigas de bacalao con ensalada Yogur natural, pan	Arroz con verduras Filete de perca a la madrileña Fruta del tiempo, pan	Arroz caldoso de pescado Albóndigas de bacalao con calabacín asado Yogur natural, pan	Sopa de pescado Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta del tiempo, pan	Crema de calabacín Lomo de merluza a la vizcaína con guisantes Yogur natural + fruta del tiempo, pan	Garbanzos con espinacas y huevo cocido Pizza de verduras Fruta del tiempo						
	ENERGÍA(Kcal.) 537,85 LÍPIDOS(Gr.) 22,53 PROTEÍNAS(Gr.) 17,64 CARBOHIDRATOS(Gr.) 66,52	<b>CENA</b> Coca de verduras con queso	ENERGÍA(Kcal.) 748,01 LÍPIDOS(Gr.) 31,03 PROTEÍNAS(Gr.) 25,23 CARBOHIDRATOS(Gr.) 91,79	<b>CENA</b> Verduras al horno Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 616,28 LÍPIDOS(Gr.) 20,08 PROTEÍNAS(Gr.) 19,17 CARBOHIDRATOS(Gr.) 90,33	<b>CENA</b> Ensalada Huevo	ENERGÍA(Kcal.) 722,41 LÍPIDOS(Gr.) 28,92 PROTEÍNAS(Gr.) 24,96 CARBOHIDRATOS(Gr.) 90,32	<b>CENA</b> Legumbres salteadas con verduras	ENERGÍA(Kcal.) 537,85 LÍPIDOS(Gr.) 22,53 PROTEÍNAS(Gr.) 17,64 CARBOHIDRATOS(Gr.) 66,52	<b>CENA</b> Verduras al horno Pescado blanco	ENERGÍA(Kcal.) 620,13 LÍPIDOS(Gr.) 27,76 PROTEÍNAS(Gr.) 24,20 CARBOHIDRATOS(Gr.) 65,72	<b>CENA</b> Tortilla de verduras y patata	ENERGÍA(Kcal.) 614,47 LÍPIDOS(Gr.) 24,26 PROTEÍNAS(Gr.) 24,49 CARBOHIDRATOS(Gr.) 76,72