

























































SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1a	<p>Arroz meloso de pescado   </p> <p>Jamón cocido plancha y zanahoria rallada</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">593,1 Kcal (80,1g HC, 27,5g Proteínas, 21g Grasas)</p>	<p>Macarrones con tomate </p> <p>Tortilla francesa con juliana de lechuga </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">530,11 Kcal (89,1 g HC, 17,8g Proteínas, 16,7g Grasas)</p>	<p>Palitos de zanahoria</p> <p>Sopa de cocido con fideos </p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo </p> <p style="text-align: right;">435,13 Kcal (56,8g HC, 23,3g Proteínas, 9,5g Grasas)</p>	<p>Estofado de ternera</p> <p>Croquetas de jamón con tomate natural </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">593,38 Kcal (67,6g HC, 30,4g Proteínas, 23,7g Grasas)</p>	<p>Olleta</p> <p>Salmón al horno con tomate y aceitunas </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">654,1 Kcal (42,7g HC, 30,5g Proteínas, 41,14g Grasas)</p>
2a	<p>Sopa de estrellas  </p> <p>Salchicha Frankfurt con pisto y patatas  </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">578 Kcal (48,8g HC, 18,4g Proteínas, 31,9g Grasas)</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas a la jardinera con arroz</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">491,37 Kcal (94,2g HC, 18,4g Proteínas, 31,9g Grasas)</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Queso fresco y tomate </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">546,23 Kcal (7,8g HC, 24,2g Proteínas, 20g Grasas)</p>	<p>Espirales con tomate </p> <p>Rustidera de pollo con juliana de lechuga</p> <p>Lácteo </p> <p style="text-align: right;">586,72 Kcal (82,1g HC, 25g Proteínas, 18g Grasas)</p>	<p>Judías estofadas</p> <p>Tortilla francesa con pepino y zanahoria </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">660Kcal (70,6g HC, 27g Proteínas, 31,74g Grasas)</p>
3a	<p>Arroz a la cubana con huevo a la plancha </p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">544,68 Kcal (67g HC, 15g Proteínas, 26,33g Grasas)</p>	<p>Puré de espinacas</p> <p>Hamburguesa con patatas y juliana de lechuga</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">615,12 Kcal (33,73g HC, 21g Proteínas, 44,83g Grasas)</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Merluza asada con tomate cherry </p> <p>Lácteo </p> <p style="text-align: right;">632,23 Kcal (44g HC, 23,34g Proteínas, 40,65g Grasas)</p>	<p>Sopa de fideos con huevo  </p> <p>Lomo adobado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">559,31 Kcal (52,15g HC, 28,50g Proteínas, 18,5 Grasas)</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Cóctel de surimi    </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">588,70 Kcal (83,27g HC, 12g Proteínas, 25,7g Grasas)</p>
4a	<p>Sopa de pescado     </p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de lechuga y maíz</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">631,83 Kcal (42,6g HC, 33,6g Proteínas, 37,9g Grasas)</p>	<p>Habichuelas estofadas</p> <p>Panini casero de tomate, queso y jamón cocido  </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">614,07 Kcal (81,2g HC, 27,8g Proteínas, 21,8g Grasas)</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo en salsa con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">594,26 Kcal (54,38g HC, 27,98g Proteínas, 35,74g Grasas)</p>	<p>Guisado de rape </p> <p>Capricho de calamar con lechuga y zanahoria  </p> <p>Lácteo </p> <p style="text-align: right;">570,25 Kcal (57,5g HC, 27,7g Proteínas, 25,1g Grasas)</p>	<p>Macarrones con atún  </p> <p>Huevo duro con lechuga, queso fresco, aceitunas negras y maíz </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">501,64 Kcal (54,3g HC, 27,7g Proteínas, 29g Grasas)</p>
5a	<p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Arroz marineró  </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">500,45 Kcal (82,6g HC, 16,3g Proteínas, 14,6g Grasas)</p>	<p>Coditos boloñesa </p> <p>Huevo duro con juliana de lechuga </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">623,06 Kcal (78,5g HC, 31g Proteínas, 23g Grasas)</p>	<p>Sopa de garbanzos </p> <p>Pechuga de pollo empanada con palitos de zanahoria     </p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">520,53 Kcal (63,5g HC, 13,8g Proteínas, 21,4g Grasas)</p>	<p>Fideuá de pescado    </p> <p>Filete de pavo con tomate natural y espárragos</p> <p>Fruta</p> <p style="text-align: right;">544Kcal (97,2g HC, 65,3g Proteínas, 22,1g Grasas)</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza al horno con calabacín a la plancha </p> <p>Lácteo </p> <p style="text-align: right;">632,73 Kcal (74,2g HC, 39,4g Proteínas, 20,7g Grasas)</p>

*La fruta será de temporada

Alérgenos



RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS

FRUTA



Se da preferencia a la fruta fresca de temporada, en vez un zumo de fruta natural ya que no aportamos los nutrientes necesarios

CEREALES



Se recomienda utilizar cereales integrales como la avena, espelta o centeno. Evitaremos harinas refinadas, panes blancos y que contengan azúcares

LÁCTEOS



Podemos utilizar yogures enteros, queso fresco, queso batido o requesón. Los yogures que no sean azucarados, edulcorados o de sabores

PROTEÍNAS



Se recomienda utilizar proteína de calidad, como huevos, salmón, tofu, pollo de campo... Disminuir el consumo de embutidos tipo fuet, salchichón, mortadela

GRASAS



Las grasas son importantes siempre que sean de calidad, como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos enteros o en cremas sin azúcares, aguacate...

Opciones dulces: siempre priorizaremos lo salado, pero un dulce de calidad será casero, sin azúcares y con harinas integrales

CENAS RECOMENDADAS

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a	Ensalada o verdura cruda Tortilla Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Lácteo natural
2 ^a	Crema de verduras Pescado a la plancha Fruta o lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Patata hervida o al horno Fruta
3 ^a	Verdura salteadas Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado a la plancha Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Fruta	Crema de verduras Arroz con pollo Fruta o lácteo natural	Verduras al horno Tortilla francesa Fruta
4 ^a	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta
5 ^a	Crema de verduras Carne a la plancha Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Fruta	Ensalada o verdura cruda Tortilla Lácteo natural	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Verduras al horno Arroz con pollo Fruta