

Día	1	2
1º	Espagueti italiana	Crema de legumbres
2º	Tortilla de patata, york y calabacin	Albóndigas en salsa y verduras
postre	Fruta	Yogur
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 499 18 69 17	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 516 24 66 18
cena	Ensalada variada Magro con tomate Pan y yogur	Hervido valenciano Queso fresco Pan y fruta

Día	5	6	7	8	9
1º	Macarrones carbonara	Lentejas jardinera	Ensalada con queso	Puré de verduras	Arroz con tomate
2º	Filete de abadejo al horno con guisantes	Tortilla de york con ensalada	Arroz al horno	Hamburguesa de pollo con patatas	Kapas calamar con ensalada de tomate, huevo y atún
postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 661 34 96 17	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 695 32 94 23	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 667 23 99 20	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 652 31 88 22	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 784 26 116 19
cena	Solomillo cerdo con puré de patata y alcachofa Pan y fruta	Sopa de pollo y fideos Filete de trucha Ensalada, pan y fruta	Champiñones con jamón Tortilla de patata y cebolla Pan y yogur	Ensalada con pasta vegetal Mejillones al vapor Pan y yogur	Crema de guisantes Pimiento relleno de pavo-queso Pan y fruta

Día	12	13	14	15	16
1º	Espagueti con atún	Olleta de la plana	Pure de calabacin	Ensalada de fiambre	Sopa de pescado
2º	Pechuga de pollo con ensalada	Longanizas con tomate	Merluza empanada con ensalada de tomate, olivas y queso fresco	Paella valenciana	Tortilla española con ensalada
postre	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 551 19 79 18	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 528 30 71 15	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 499 23 61 20	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 556 22 80 18	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 465 22 50 21
cena	Crema de coliflor y patata Filete de bacalao con tomate Pan y yogur	Ensalada variada Lomo de salmón al horno Pan y fruta	Estofado de carne de pavo con verduritas y ensalada Pan y yogur	Judías con jamón Tortilla de manzana Pan y fruta	Sopa de letras Croquetas caseras de merluza Pan y fruta

Día	19	20	21	22	23
1º	Fideua de marisco	Puré de col	Ensalada completa	Crema de legumbres	Macarrones con Atun
2º	Tortilla de atún con tomate	Pollo al horno con patata y cebolla	Paella valenciana	Pizza Margarita	Limada rebozado natural con ensalada
postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 499 24 62 18	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 454 29 61 12	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 607 24 74 25	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 573 27 74 19	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 494 21 72 14
cena	Ensalada variada Fajita rellena de carne picada Pan y fruta	Sopa de fideos integrales Hamburguesa de pescado Pan y fruta	Bacalao estofado con patata chirilas y cebolla Ensalada, pan y fruta	Ensalada c/granitos granada Conejo guisado Pan y fruta	Sopa de verduras y patata Huevo revuelto c/champis Pan y fruta

Día	26	27	28	1	2
1º	Lentejas con zanahoria	Sopa de pescado	Espirales con tomate	Ensalada César	Patatas jardinera
2º	Albóndigas de carne con salsa	Nuggets de pollo con patatas	Filete de merluza al horno con quisantes	Arroz a la cubana	Tortilla francesa con queso
postre	Fruta	Fruta	Danonino	Fruta	Fruta
V.N.	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 507 25 73 14	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 565 21 68 25	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 482 27 60 14	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 566 19 76 21	Kcal Pt (g) Hc (g) Lip (g) 490 23 55 21
cena	Huevo al horno c/patata panadera y pisto Ensalada, pan y fruta	Crema suave de espinacas Pescadilla asada c/limón Pan y yogur	Sopa de lluvia Pollo guisado con verduras Ensalada, pan y fruta	Guisantes salteados Pan y yogur	Pizza casera vegetal Ensalada, pan y yogur