



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada Mousse de limón	Espaguetis al ajo perejil Huevos fritos Pisto Fruta natural variada Bizcocho de naranja	Puchero Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada Manzanas al horno
	Kcal:610 Prot:44 Lip:14 HC:72	Kcal:620 Prot:21 Lip:22 HC:80	Kcal:670 Prot:39 Lip:18 HC:80	Kcal:692 Prot:38 Lip:21HC:84

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Arroz negro Calamares fritos Ensalada mixta Fruta natural variada Pudin	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada Tarta de chocolate	Coditos con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada Peras al vino
Kcal:660 Prot:35 Lip:20 HC:78	Kcal:614 Prot:29 Lip:15 HC:88	Kcal:543 Prot:24 Lip:14 HC:72	Kcal:808 Prot:43 Lip:30 HC:87	Kcal:638 Prot:29 Lip:26 HC:86

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de picadillo Ternera a la jardinera Patatas al vapor Fruta natural variada Natillas caseras	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada Mousse de chocolate	Espirales a la carbonara Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Paella mixta Mero al limón Menestra Fruta natural variada Bizcocho borracho
Kcal:531 Prot:36 Lip:13 HC:73	Kcal:807 Prot:36 Lip:37 HC:79	Kcal:624 Prot:30 Lip:14 HC:86	Kcal:724 Prot:30 Lip:29 HC:82	Kcal:631 Prot:30 Lip:13 HC:96

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Chuletas en salsa Cous cous Fruta natural variada	Macarrones a la napolitana Filetes de pollo a la barbacoa Patatas al horno Fruta natural variada Tarta de galletas	Arroz tres delicias Salmón a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada Crema catalana	Puchero Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	
Kcal:791 Prot:47 Lip:24 HC:90	Kcal:826 Prot:30 Lip:35 HC:93	Kcal:707 Prot:32 Lip:25 HC:86	Kcal:723 Prot:27 Lip:25 HC:89	



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial al ajo perejil Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Puchero con arroz Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Paella Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Ternera a la jardinera Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Chuletas en salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Salmón a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial al ajo perejil Lagrimitas de pollo al ajillo Pisto Fruta natural variada	Puchero con arroz Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Paella Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Filetes de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Ternera a la jardinera Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Chuletas en salsa Zanahorias baby Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la barbacoa Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Salmón a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Merluza a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada	



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Espaguetis al ajo perejil Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Puchero Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de puerros Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Paella Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Coditos con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Carne con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada	Espirales con tomate Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Chuletas en salsa Cous cous Fruta natural variada	Macarrones con tomate Filetes de pollo a la plancha Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Salmón a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial al ajo perejil Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Puchero Pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Paella Tortilla de patatas Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Filetes de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada	Coditos con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Ternera a la jardinera Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Lomo adobado Guisantes salteados Fruta natural variada	Espirales a la carbonara Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Carne con tomate Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Chuletas en salsa Cous cous Fruta natural variada	Macarrones a la napolitana Filetes de pollo a la barbacoa Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Ternera en salsa Ensalada Fruta natural variada	Puchero Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

Lentejas estofadas
Filetes de pavo a la plancha
Ensalada
Fruta natural variada

Pasta especial al ajo perejil
Huevos fritos
Pisto
Fruta natural variada

Puchero
Pollo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta natural variada

Patatas guisadas
Carne mechada
Tomate aliñado
Fruta natural variada

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

Vichyssoise
Magro de cerdo en salsa española
Patatas panaderas
Fruta natural variada

Paella
Tortilla de patatas
Ensalada mixta
Fruta natural variada

Garbanzos con espinacas
Filetes de lomo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta natural variada

Coditos con tomate
Pollo en salsa
Judías verdes
Fruta natural variada

Lentejas
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta natural variada

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

Crema de verduras
Filetes de pollo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta natural variada

Sopa de arroz
Ternera a la jardinera
Patatas al vapor
Fruta natural variada

Cascote
Lomo adobado
Guisantes salteados
Fruta natural variada

Espirales a la carbonara
Revuelto campero
Ensalada
Fruta natural variada

Arroz con pollo
Carne con tomate
Menestra
Fruta natural variada

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

VIERNES

Lentejas estofadas
Chuletas en salsa
Cous cous
Fruta natural variada

Macarrones a la napolitana
Filetes de pollo a la barbacoa
Patatas al horno
Fruta natural variada

Arroz tres delicias
Ternera en salsa
Ensalada
Fruta natural variada

Puchero
Tortilla de patatas
Tomate aliñado
Fruta natural variada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Espaguetis con tomate Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Puchero Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada
Kcal:610 Prot:44 Lip:14 HC:72 Kcal:622 Prot:23 Lip:21 HC:82 Kcal:670 Prot:39 Lip:18 HC:80 Kcal:692 Prot:38 Lip:21HC:84				

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Arroz caldoso Varitas de merluza Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Coditos con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada
Kcal:660 Prot:35 Lip:20 HC:78 Kcal:632 Prot:28 Lip:18 HC:88 Kcal:543 Prot:24 Lip:14 HC:72 Kcal:715 Pro38 Lip:22 HC:85 Kcal:638 Prot:29 Lip:26 HC:86				

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de picadillo Magro con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada	Espirales con tomate Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Paella mixta Mero al limón Menestra Fruta natural variada
Kcal:531 Prot:36 Lip:13 HC:73 Kcal:667 Prot:39 Lip:20 HC:78 Kcal:613 Prot:34 Lip:14 HC:79 Kcal:617 Prot:23 Lip:21 HC:81 Kcal:631 Prot:30 Lip:13 HC:96				

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Lomo mechado Cous cous Fruta natural variada	Macarrones con tomate Filetes de pollo Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	
Kcal:791 Prot:47 Lip:24 HC:90 Kcal:730 Prot:37 Lip:21 HC:94 Kcal:707 Prot:32 Lip:25 HC:86 Kcal:723 Prot:27 Lip:25 HC:89				

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial al ajo perejil Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Puchero con arroz Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Magro con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Lomo mechado Zanahorias baby Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Pasta especial al ajo perejil Lagrimitas de pollo al ajillo Pisto Fruta natural variada	Puchero con arroz Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Vichyssoise Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Filetes de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Magro con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Lomo mechado Zanahorias baby Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pollo Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Pavo a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Merluza a la plancha Tomate aliñado Fruta natural variada	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

LUNES	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Lentejas estofadas Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Espaguetis al ajo perejil Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Puchero Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Carne mechada Tomate aliñado Fruta natural variada

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de puerros Magro de cerdo en salsa española Patatas panaderas Fruta natural variada	Arroz caldoso Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Garbanzos con espinacas Mero al horno Tomate aliñado Fruta natural variada	Coditos con tomate Pollo en salsa Judías verdes Fruta natural variada	Lentejas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural variada	Sopa de arroz Carne con tomate Patatas al vapor Fruta natural variada	Cascote Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta natural variada	Espirales con tomate Revuelto campero Ensalada Fruta natural variada	Arroz con pollo Mero al limón Menestra Fruta natural variada

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Lentejas estofadas Lomo mechado Cous cous Fruta natural variada	Macarrones con tomate Filetes de pollo a la plancha Patatas al horno Fruta natural variada	Arroz tres delicias Merluza a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada	Puchero s/t Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta natural variada	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+