



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada Bizcocho de coco

Kcal:553 Prot:30 Lip:33HC:59

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines a la carbonara Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada Tarta de fresa	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate gratinado Fruta natural variada Natillas de chocolate	Arroz cantonés Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada Manzanas al horno

Kcal:708 Prot:33 Lip:31 HC:80

Kcal:607 Prot:27 Lip:22 HC:84

Kcal:602 Prot:30 Lip:24 HC:72

Kcal:717 Prot:27 Lip:36 HC:86

Kcal:599 Prot:26 Lip:19HC:72

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la mostaza Menestra Fruta natural variada Flan de vainilla	Alubias con chorizo Mero empanado Ensalada Fruta natural variada Mousse de limón	Sopa de picadillo Lasaña Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Coliflor aliñada Fruta natural variada Peras al vino

Kcal:687 Prot:31 Lip:24 HC:80

Kcal:705 Prot:37 Lip:22 HC:84

Kcal:754 Prot:32 Lip:39 HC:61

Kcal:606 Prot:20 Lip:23HC:102

Kcal:624 Prot:23 Lip:46 HC:74

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada Flan de coco	Coditos en salsa roquefort Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada Mousse de chocolate	Patatas con ternera Calamares fritos Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada Selva negra

Kcal:595 Prot:30 Lip:29 HC:74

Kcal:609 Prot:30 Lip:30 HC:77

Kcal:779 Prot:35 Lip:38 HC:109

Kcal:604 Prot:25 Lip:31 HC:79

Kcal:647 Prot:25 Lip:22 HC:86

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Huevos fritos Pisto Fruta natural variada Bizcocho de naranja	Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada Fruta natural variada Arroz con leche	FESTIVO	

Kcal:600 Prot:30 Lip:21 HC:79

Kcal:699 Prot:34 Lip:35 HC:70

Kcal:611 Prot:23 Lip:24 HC:86

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta especial con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la plancha Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Coliflor aliñada Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas panaderas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Salmón a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

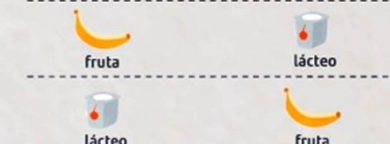


RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta especial con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Lomo al ajillo Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la mostaza Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Merluza a la plancha Coliflor aliñada Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Lagrimitas de pollo Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Salmón a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Guiso de cerdo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la mostaza Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Merluza a la plancha Coliflor aliñada Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas panaderas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Coditos con tomate Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas guisadas Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Lagrimitas de pollo Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Salmón a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA





RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines a la carbonara Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate gratinado Fruta natural variada	Arroz cantonés Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la mostaza Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Carne mechada en salsa Ensalada Fruta natural variada	Sopa de picadillo Lasaña Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Coliflor aliñada Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Alitas de pollo Panaché de verduras Fruta natural variada	Coditos en salsa roquefort Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Lomo en salsa Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Espirales con tomate Pollo al limón Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines a la carbonara Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate gratinado Fruta natural variada	Arroz cantonés Huevos fritos Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Chuletas a la mostaza Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Carne mechada en salsa Ensalada Fruta natural variada	Sopa de picadillo Lasaña Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Coliflor aliñada Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Alitas de pollo Panaché de verduras Fruta natural variada	Coditos en salsa roquefort Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Lomo en salsa Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Huevos fritos Pisto Fruta natural variada	Espirales con tomate Pollo al limón Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

RECOMENDADOR DE CENAS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada

Kcal:553 Prot:30 Lip:33HC:59

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada

Kcal:658 Prot:31 Lip:27 HC:82

Kcal:607 Prot:27 Lip:22 HC:84

Kcal:602 Prot:30 Lip:24 HC:72

Kcal:617 Prot:29 Lip:26 HC:85

Kcal:599 Prot:26 Lip:19HC:72

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Cinta de lomo en salsa Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero empanado Ensalada Fruta natural variada	Sopa de picadillo Lasaña Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada

Kcal:687 Prot:31 Lip:24 HC:80

Kcal:656 Prot:37 Lip:21 HC:83

Kcal:754 Prot:32 Lip:39 HC:61

Kcal:606 Prot:20 Lip:23HC:102

Kcal:624 Prot:23 Lip:46 HC:74

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Coditos con tomate Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Friturilla variada Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada

Kcal:595 Prot:30 Lip:29 HC:74

Kcal:609 Prot:30 Lip:30 HC:77

Kcal:709 Prot:32 Lip:32 HC:109

Kcal:604 Prot:25 Lip:31 HC:79

Kcal:647 Prot:25 Lip:22 HC:86

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Espirales con tomate Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

Kcal:600 Prot:30 Lip:21 HC:79

Kcal:639 Prot:34 Lip:31 HC:70

Kcal:603 Prot:23 Lip:22 HC:86

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA CENA

pasta/arroz + carne
 pasta/arroz + pescado
 pasta/arroz + huevo
 verduras + carne
 verduras + pescado
 verduras + huevo
 legumbres + carne
 legumbres + pescado
 legumbres + huevo
 verduras + pescado
 verduras + huevo
 verduras + carne
 fruta
 lácteo
 lácteo
 fruta



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta especial con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Cinta de lomo a la plancha Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas panaderas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Tortilla francesa Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

RECOMENDADOR DE CENAS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta especial con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Ternera en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Lomo al ajillo Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Pasta especial con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Cinta de lomo a la plancha Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas parisinas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Filetes de pavo a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Patatas con ternera Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Lagrimitas de pollo Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

RECOMENDADOR DE CENAS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				Crema de puerros Filetes de pavo a la plancha Judías verdes Fruta natural variada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Ensalada Fruta natural variada	Crema de verduras Guiso de cerdo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Cocido de habichuela y calabaza Pechuga de pollo al curry Tomate aliñado Fruta natural variada	Arroz cantonés s/t Tortilla francesa Patatas fritas Fruta natural variada	Lentejas estofadas Pez espada a la plancha Ensalada de atún Fruta natural variada

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate Filetes de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta natural variada	Patatas guisadas Cinta de lomo a la plancha Menestra Fruta natural variada	Alubias con chorizo Mero a la plancha Ensalada Fruta natural variada	Sopa de arroz Filetes ruso en salsa Pimientos asados Fruta natural variada	Crema de calabaza Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahorias Magro de cerdo con tomate Patatas panaderas Fruta natural variada	Puchero Filete de merluza al ajo perejil Panaché de verduras Fruta natural variada	Coditos con tomate Tortilla de patatas Ensalada Fruta natural variada	Patatas guisadas Mero al limón Tomate aliñado Fruta natural variada	Paella Pollo al horno Ensalada Fruta natural variada

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Fruta natural variada	Lentejas con chorizo Lagrimitas de pollo Pisto Fruta natural variada	Pasta especial con tomate Merluza a la plancha Ensalada Fruta natural variada	FESTIVO	

RECOMENDADOR DE CENAS

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