

Lunes

DÍA 2

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
MERLUZA AL HORNO CON AJITO,
BACON Y CALABACINES
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
665	26	19	97

DÍA 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 16

MACARRONES CON TOMATE Y
CHORIZO* SIN LACTOSA
ROTTI DE PAVO ASADO CON
VERDURAS AL HORNO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 23

CODITOS A LA BOLOÑESA
MERO EN SALSAS CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	32	27	93

DÍA 30

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	15	24	60

Martes

DÍA 3

CREMA DE CALABAZA - SIN LACTOSA
PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
628	28	24	76

DÍA 10

CREMA DE ZANAHORIAS - SIN
LACTOSA
LOMO ASADO EN SALSAS DE MANZANA
CON PATATAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	20	35	89

DÍA 17

CREMA DE CALABACÍN - SIN LACTOSA
ALBONDIGAS DE BACALAO CON
TOMATE Y PATATAS COCIDAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

DÍA 24

COLIFLOR A LA NAPOLITANA SIN
LACTOSA CON JAMON SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON
PATATAS DADO
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	26	60

DÍA 31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
ZANAHORIAS Y J.YORK
SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO CON
PURÉ DE PATATAS SIN LACTOSA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
485	19	22	52

Miércoles

DÍA 4

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683	17	24	101

DÍA 11

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PESCADO CON
RODAJAS DE TOMATE
YOGUR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
574	29	23	64

DÍA 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 25

PAELLA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS SIN LACTOSA
CON CHAMPIÑÓN Y RODAJAS DE
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
470	17	26	62

Jueves

DÍA 5

REVUELTO DE CHAMPIÑONES (SIN
LACTOSA)
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	21	42	61

DÍA 12

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON
BACON
POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	27	28	70

DÍA 19

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS
YOGUR LIQUIDO

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 26

CREMA DE VERDURAS - SIN LACTOSA
LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
456	16	15	65

Viernes

DÍA 6

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO CON SALSAS
BARBACOA (SIN LACTOSA) Y
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	26	81

DÍA 13

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA
CON ENSALADA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	24	103

DÍA 20

PAELLA DE VERDURAS
LOMO MERLUZA A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	25	27	94

DÍA 27

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta