



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

SEMANA 01

Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, maíz, taquitos de jamón y zanahoria) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Crema campera (calabaza, puerro y zanahoria)	Ensalada alemana (patata, salchicha, huevo duro y aceitunas) AL 3, 6	Brécol con huevo cocido y ajada AL 3	Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, taquitos de tomate, queso y aceitunas) AL 7, 14
Colas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Paella de pollo salteado AL 14	Croquetas de pescado caseras con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13	Milanesa a la napolitana con patatas fritas AL 1, 3, 6, 12	Macarrones integrales a la boloñesa AL 1, 3, 6, 7, 12, 14
Pan. Fruta	Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7	Pan. Fruta	Pan. Fruta	Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7

SEMANA 02

Judías con ajada	Arroz con atún AL 4	Lentejas estofadas AL 1, 6, 7, 9, 14	Crema de zanahoria y calabaza	Espirales gratinadas AL 1, 3, 6, 7, 12
Lomo fresco a la naranja con patatas al horno AL 14	Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) AL 3, 14	Pollo asado con ensalada (tomate y zanahoria rallada) AL 14	Guiso tradicional de ternera con patata y verduras AL 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga y cebolla) AL 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 14
Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7	Pan. Fruta	Pan. Fruta	Pan. Fruta o chocolatina AL 7, 8	Pan. Fruta

SEMANA 03

Crema de verduras	Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, maíz, taquitos de jamón y zanahoria) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 6, 12	Arroz tres delicias AL 3	Coliflor con ajada
Hamburguesa casera al horno con patata al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Tiras de merluza caseras con ensalada (lechuga y zanahoria rallada) AL 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 14	Carne asada con guisantes y patatitas AL 14	Calamares a la andaluza con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 4, 6, 7, 11, 12, 14	Pollo estofado con patata y verduras AL 14
Pan. Fruta	Pan. Fruta	Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7	Pan. Fruta	Pan. Fruta

SEMANA 04

Pasta a la carbonara AL 1, 3, 6, 7, 12	Menestra de verduras con ajada	Crema de calabacín	Ensaladilla rusa AL 3, 4, 14	Lentejas vegetales AL 1
Tortilla de patata con ensalada (tomate y cebolla) AL 3, 14	Albóndigas mixtas caseras al horno con arroz integral AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Merluza al horno en salsa marinera con patata al vapor AL 2, 4, 11, 14	Sanjacobo casero al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 6, 7, 12, 13	Pizza casera (tomate, jamón, queso y champiñones) con ensalada AL 1, 3, 4, 6, 7, 12, 14
Pan. Fruta	Pan. Fruta	Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7	Pan. Fruta	Pan. Fruta o helado AL 7

ALÉRGENOS AL

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescados
- 5 Cacahuetes
- 6 Soja
- 7 Leche
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Altramuces
- 11 Moluscos
- 12 Mostaza
- 13 Granos de sésamo
- 14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	860,9	35,4	100,7	33,3
●	855,1	32,6	103,4	32,5
●	853,5	33,8	99,3	33,7
●	890,1	32,1	110,2	33,4

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompáñalos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.