



OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
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	
NOVIEMBRE						
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
23	24	25	26	27	28	29
30						
DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21						

ALÉRGENOS

TR Trazos de alérgenos

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. Gluten | 8. Frutos de cáscara |
| 2. Crustáceos | 9. Apio |
| 3. Huevo | 10. Altramucos |
| 4. Pescado | 11. Moluscos |
| 5. Cacahuetes | 12. Mostaza |
| 6. Soja | 13. Granos de sésamo |
| 7. Leche | 14. Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
	812,5	29,6	99,0	31,0
	829,9	31,9	103,1	30,2
	851,6	33,6	111,2	27,9
	830,2	31,3	110,7	27,2

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) conhidratados 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. Acompáñalas de pan y auga su ciente. Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa de soja texturizada ECO AL 1 TR 3, 6, 12 Yogur natural AL 7 Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Sopa jardinera con fideos integrales AL 1 TR 3, 6, 9, 12 Lacón asado con patata al vapor Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13	Lentejas vegetales TR 1 Salmón al horno con ensalada (tomate y maíz) AL 4, 14 TR 2, 11 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Brécol con tomate Tortilla de patata con ensalada (lechuga y cebolla) AL 3, 14 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Paella vegetal Pollo asado con ensalada (lechuga y zanahoria) AL 14 Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13
SEMANA 2	Coliflor a la gallega Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga y aceitunas) AL 1, 3, 14 TR 6, 7, 12, 13 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Crema de zanahoria Huevo al plato con tomate y patatitas al horno AL 3 Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13	Arroz integral con tomate Alubias con taquitos de jamón serrano Yogur natural AL 7 Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Sopa de letras con espinacas AL 1 TR 3, 6, 12 Raxo de pollo salteado con ensalada (tomate y queso) AL 7, 14 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Lentejas estofadas TR 1 Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4, 14 TR 2, 6, 11, 12 Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13
SEMANA 3	Brécol a la gallega Guiso tradicional de ternera con verduritas Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno con ensalada (lechuga y zanahoria) AL 4, 14 TR 2, 11 Yogur natural AL 7 Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13	Macarrones integrales gratinados Tortilla de patata con ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Croquetas caseras con ensalada de tomate AL 1, 3, 7, 14 TR 2, 6, 11, 12 Lentejas con chorizo TR 1, 6, 7, 9, 14 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Pisto de verduras con patatitas Milanesa de pollo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria) AL 1, 3, 14 TR 6, 12, 13 Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13
SEMANA 4	Arroz con champiñones y salsa de tomate Merluza al horno con ensalada (lechuga y cebolla) AL 4, 14 TR 2, 11 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Caldo gallego con alubias Huevos rellenos con ensalada (lechuga) AL 3, 4, 14 Fruta Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13	Judías al ajillo Albóndigas de la abuela con patatitas AL 1, 3 TR 6, 7, 12, 13 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Espirales integrales con salsa de tomate AL 1 TR 3, 6, 12 Garbanzos estofados con huevo picado AL 3 Fruta Pan AL 1 TR 6, 12, 13	Crema de verduras Pizza casera de pavo fresco desmenuzado y queso con ensalada (lechuga y tomate) AL 14 Yogur natural AL 7 Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13