



SEMANA 1	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primeros Platos	Espirales a la Carbonara Menestra de Verduras	Información nutricional:	Patatas Estofadas Ratatouille	Información nutricional:	Crema de Calabaza Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas Acelgas al Pimentón	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa Coliflor con Bechamel	Información nutricional:
Segundos Platos	Revuelto de Atun San Jacobos	780 kcal. 14,7% prot.	Lomo a la Plancha Abadejo a la Coruñesa	650 kcal. 22,1% prot.	Fletán en su Jugo Filete a la Plancha	604 kcal. 13,3% prot.	Pollo Asado al Limón Rabas de Calamar	714 kcal. 23,9% prot.	Merluza Enharinada Filete de Ternera	728 kcal. 17,6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	38,7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	42,4% H.C.	Patatas Panadera	43,5% H.C.	Verduritas	43,6% H.C.	Salteado de Verduras	51,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35,4% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,5% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Ternera      Verdura y Pescado      Sopa y Pavo      Verdura y Pescado      Verdura y Huevo

SEMANA 2	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primeros Platos	Fideua Alicantina Brocoli al Queso	Información nutricional:	Arroz Milanesa Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Crema de Calabacín Acelgas a la Cacerfeña	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado	Información nutricional:		
Segundos Platos	Albóndigas Estofadas Salmón a las Finas Hierbas	744 kcal. 21,8% prot.	Nuggets de Pollo Caballa al Horno	658 kcal. 18,5% prot.	Merluza con Tomate Ternera a la Pimienta	684 kcal. 12,7% prot.	Cocido Completo Bonito en Salsa	880 kcal. 21,1% prot.	FESTIVO	
Guarnición	Jardinera	54,0% H.C.	Zanahoria Baby	59,4% H.C.	Patatas Rueda	41,2% H.C.		39,9% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	46,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,0% lip.		

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Verdura y Huevo      Sopa y Lomo      Verdura y Pescado

SEMANA 3	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primeros Platos	Arroz con Salsa de Tomate Coliflor al Ajo Arriero	Información nutricional:	Sopa de Picadillo Espinacas a la Catalana	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz Ensaladilla Rusa	Información nutricional:	Crema Hortelana Salmorejo	Información nutricional:	Macarrones Gratinados Duo de Verduras	Información nutricional:
Segundos Platos	Chuleta de Sajonia Bonito con Tomate	690 kcal. 17,7% prot.	Cazón a la Andaluza Escalope de Ternera	617 kcal. 23,8% prot.	Pollo al Ajillo Marrajo al Horno	657 kcal. 19,0% prot.	Ternera en Salsa Merluza a la Romana	655 kcal. 22,0% prot.	Tortilla de Jamón Fil de Pollo a la Plancha	743 kcal. 14,6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	53,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	36,1% H.C.	Ensalada de Lechuga	52,4% H.C.	Trio de Verduras	41,6% H.C.	Patatas Dado	44,2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40,4% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40,9% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Verdura y Lomo      Verdura y Huevo      Sopa y Pescado      Verdura y Pollo

SEMANA 4	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primeros Platos	Tallarines con Verduras Calabacín al Queso	Información nutricional:	Lentejas Guisadas Berenjenas Rebozadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas Judías Verdes con Jamón	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave Alcachofas con Bacon	Información nutricional:	Crema de Puerros Lombarda con Manzana	Información nutricional:
Segundos Platos	Cinta de Lomo Adobada Supremas de Merluza	734 kcal. 19,3% prot.	Pollo al Chilindrón Calamares en Salsa	636 kcal. 20,5% prot.	Merluza a la Molinera Roti de Pavo	799 kcal. 14,4% prot.	Tortilla de Calabacín Magro con Tomate	675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas Platija en Salsa	625 kcal. 6,9% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,8% H.C.	Pimientos y Cebolla Salteados	50,8% H.C.	Guisantes Rehogados	50,6% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	33,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	28,1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	34,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	49,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39,0% lip.

Cena Sugerida: Verdura y Huevo      Verdura y Pescado      Verdura y Ternera      Verdura y Pollo      Sopa y Pescado

SEMANA 5	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES
Primeros Platos	Paella Valenciana Trio de Verduras	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanah Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Espaguetis con Carne Pisto Manchego con Patata	Información nutricional:		
Segundos Platos	Chuleta de Cerdo Abadejo en Salsa Verde	652 kcal. 20,7% prot.	Fletán Rebozado Pavo en Salsa	600 kcal. 16,9% prot.	Revuelto de Jamón y Queso Empanadillas de Atún	723 kcal. 17,3% prot.		
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanho	53,0% H.C.	Patatas al Horno	41,5% H.C.	Ensalada Mixta	45,9% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	26,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,5% lip.		

Cena Sugerida: Verdura y Pescado      Sopa y Pollo      Verdura y Lomo



SEMANA 1	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Primer Plato	Espirales a la Carbonara	Información nutricional:	Patatas Estofadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz a la Boloñesa	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Atun	648 kcal. 15,4% prot.	Lomo a la Plancha	539 kcal. 20,6% prot.	Fletán en su Jugo	476 kcal. 12,9% prot.	Pollo Asado al Limón	482 kcal. 21,7% prot.	Merluza Enharinada	575 kcal. 17,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	34,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	45,5% H.C.	Patatas Panadera	43,0% H.C.	Verduras	48,1% H.C.	Salteado de Verduras	52,0% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	43,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	30,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	30,4% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Ternera		Verdura y Pescado		Sopa y Pavo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	
SEMANA 2	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Primer Plato	Fideua Alicantina	Información nutricional:	Arroz Milanesa	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:		
Segundo Plato	Albóndigas Estofadas	570 kcal. 21,4% prot.	Nuggets de Pollo	513 kcal. 17,7% prot.	Merluza con Tomate	584 kcal. 12,2% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 21,1% prot.	FESTIVO	
Guarnición	Jardinera	54,4% H.C.	Zanahoria Baby	59,2% H.C.	Patatas Rueda	43,2% H.C.		39,9% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	44,5% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	39,0% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Lomo		Verdura y Pescado			
SEMANA 3	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Primer Plato	Arroz con Salsa de Tomate	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Judías Pintas con Arroz	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:	Macarrones Gratinados	Información nutricional:
Segundo Plato	Chuleta de Sajonia	533 kcal. 16,9% prot.	Cazón a la Andaluza	519 kcal. 22,1% prot.	Pollo al Ajillo	492 kcal. 18,2% prot.	Ternera en Salsa	478 kcal. 19,7% prot.	Tortilla de Jamón	608 kcal. 15,3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Tomate	54,5% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,6% H.C.	Ensalada de Lechuga	49,9% H.C.	Trio de Verduras	44,7% H.C.	Patatas Dado	40,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,5% lip.	Yogur, Pan y Agua	31,4% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	35,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	44,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Pollo	
SEMANA 4	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Primer Plato	Tallarines con Verduras	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Arroz con Salchichas	Información nutricional:	Sopa Casera de Ave	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:
Segundo Plato	Cinta de Lomo Adobada	575 kcal. 18,6% prot.	Pollo al Chilindrón	455 kcal. 19,2% prot.	Merluza a la Molinera	673 kcal. 14,2% prot.	Tortilla de Calabacín	675 kcal. 13,8% prot.	Croquetas y Empanadillas	497 kcal. 7,4% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,5% H.C.	Pimientos y Cebolla Salteados	52,7% H.C.	Guisantes Rehogados	49,8% H.C.	Ensalada Mixta	36,7% H.C.	Arroz Pilaf	53,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	34,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	27,8% lip.	Yogur, Pan y Agua	35,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	49,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,6% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado	
SEMANA 5	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	VIERNES		
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Crema de Acelgas, Zanah	Información nutricional:	Espaguetis con Carne	Información nutricional:				
Segundo Plato	Chuleta de Cerdo	499 kcal. 20,2% prot.	Fletán Rebozado	510 kcal. 16,0% prot.	Revuelto de Jamón y Queso	618 kcal. 18,2% prot.				
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	53,9% H.C.	Patatas al Horno	45,9% H.C.	Ensalada Mixta	41,7% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	25,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,9% lip.	Yogur, Pan y Agua	39,8% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Lomo					