

LUNES 29/10/2018	MARTES 30/10/2018	MIÉRCOLES 31/10/2018	JUEVES 01/11/2018	VIERNES 02/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Desayuno y cena recomendada					ENERGÍA (Kcal)
					Prot. (g)
					Lip. (g)
					HdeC (g)
LUNES 05/11/2018	MARTES 06/11/2018	MIÉRCOLES 07/11/2018	JUEVES 08/11/2018	VIERNES 09/11/2018	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
CALDO GALLEGO	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS CASERAS	SOPA DE VERDURAS	ALUBIAS CON CALABAZA	ENERGÍA (Kcal)
LOMO ADOBADO	TACO DE PAVO CON MACARRONES	EMPANADA ATÚN	TERNERA ESTOFADA CON ARROZ	MERLUZA A LA ROMANA	Prot. (g)
ARROZ		ENSALADA		ENSALADA	Lip. (g)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	NATILLAS	FRUTA	HdeC (g)
Desayuno y cena recomendada					
LECHE, PAN Y MERMELADA	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE CON GALLETAS Y FRUTA	
MERLUZA	CALAMARES A LA PLANCHA	JUDÍAS CON JAMÓN	MERLUZA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNES 12/11/2018	MARTES 13/11/2018	MIÉRCOLES 14/11/2018	JUEVES 15/11/2018	VIERNES 16/11/2018	VALOR
SOPA DE CABELLIN	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA VEGETAL	MACARRONES CON TOMATE	ENSALADA COMPLETA	ENERGÍA (Kcal)
JAMON ASADO	BACALAO	POLLO ASADO	MERLUZA AL HORNO	MILANESA	Prot. (g)
PATATAS PANADERA	ENSALADA	ARROZ PILAF	JUDÍAS	PATATAS ASADAS	Lip. (g)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)
Desayuno y cena recomendada					
CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	CACAO, ZUMO Y PAN CON ACEITE	LECHE CON BOLLERIA Y FRUTA	LECHE, PAN Y MANTECA	LECHE CON TOSTADAS Y FRUTA	
REVUELTO DE ESPINACAS CON LÁCTEO	COSTILLETAS	MERLUZA COCIDA	PAVO A LA PLANCHA	PESCADO DEL DÍA	
	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNES 19/11/2018	MARTES 20/11/2018	MIÉRCOLES 21/11/2018	JUEVES 22/11/2018	VIERNES 23/11/2018	VALOR
ESPIRALES GRATINADOS	CREMA DE CALABAZA	GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA HORTELANA	ALUBIAS ESTOFADAS	ENERGÍA (Kcal)
RABAS	PIZZA	ALBONDIGAS	POLLO AL CHILINDRON	MERLUZA A LA ROMANA	Prot. (g)
ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ	ARROZ	PATATA ASADA	LECHUGA Y TOMATE	Lip. (g)
PIÑA EN SU JUGO	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)
Desayuno y cena recomendada					
LECHE CON CEREALES Y FRUTA	LECHE CON BIZCOCHO Y ZUMO	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	GALLETAS, YOGUR Y FRUTA	LECHE, BOLLERIA Y FRUTA	
FILETE DE TERNERA	PESCADO COCIDO	SANDWICH COMPLETO	RAPANTE	COSTILLETAS	
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO	
LUNES 26/11/2018	MARTES 27/11/2018	MIÉRCOLES 28/11/2018	JUEVES 29/11/2018	VIERNES 30/11/2018	VALOR
CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS A LA CASERA CON CHORIZO	CALDO VEGETAL	TALLARINES CON CHAMPIÑONES	ENSALADA MIXTA	ENERGÍA (Kcal)
TERNERA GUISADA	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA	PECHUGA DE POLLO	JUREL AL HORNO	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g)
FIDEOS	ENSALADA	PATATAS Y GUISANTES	PISTO DE VERDURAS	SALCHICHAS	Lip. (g)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	HdeC (g)
Desayuno y cena recomendada					
LECHE, GALLETAS Y MERMELADA	CACAO, ZUMO Y TOSTADAS	LECHE, ZUMO Y CEREALES	LECHE, PAN Y MERMELADA	LECHE CON CEREALES Y FRUTA	
RAPANTE	LOMO ASADO	PESCADO DEL DÍA	PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA A LA PLANCHA	
LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	