

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1		1			2						
					FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS						
					DIA NO LECTIVO						
Semana 2		5		6		7		8		9	
Kcalorías - 677 Proteínas - 29,5g Grasas - 30g Hidratos - 67,3g		Macarrones con atún y verduras Tortilla española con ensalada mixta Fruta		Crema de legumbre Emperador en salsa verde con verduras rehogadas Fruta		Patatas a la riojana Muslitos de pollo en salsa de naranja con calabacín a la plancha Yogur natural Danone		Judías verdes salteadas Filetes rusos a la plancha con arroz pilaf Fruta		NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA	
Semana 3		12		13		14		15		16	
Kcalorías - 695 Proteínas - 30,9g Grasas - 28,2g Hidratos - 74,6g		Espirales a la napolitana Revuelto de champiñón y patata con ensalada mixta Fruta		Cocido madrileño Fruta		Arroz tres delicias Pollo con tomate y verduras Yogur natural Danone		Puré de espinacas Chuleta de cerdo en salsa con tomates al horno Fruta		Patatas guisadas con carne Filetes de lenguado en salsa con verduras Fruta	
Semana 4		19		20		21		22		23	
Kcalorías - 673 Proteínas - 29,6g Grasas - 25,4g Hidratos - 75,8g		Menestra de verduras con bacón Filetes de Sajonia en salsa con pasta aliñada Fruta		Judías pintas guisadas Merluza a la vasca con guisantes, huevo y espárragos Fruta		Crema de verduras Escalope de ave en salsa suave de mostaza con patatas fritas Yogur natural Danone		Sopa de arroz con picadillo Tortilla española con pisto Fruta		Macarrones con champiñones Palometa en salsa con ensalada mixta Fruta	
Semana 5		26		27		28		29		30	
Kcalorías - 692 Proteínas - 30g Grasas - 28,8g Hidratos - 73g		Arroz con tomate Ternera asada en su jugo con puré de patata Fruta		Macarrones a la boloñesa Bacalao al horno con verduras rehogadas Fruta		Pote gallego (patatas con alubias blancas) Tortilla de jamón con ensalada de zanahoria Yogur natural Danone		Sopa de fideos Pollo en salsa cazadora con jamón y champiñón Fruta		Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta	

Los ingredientes que componen los platos de los menús, **NO contienen gluten.**