

	DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7			
	Crema ecológica hortelana <i>(calabaza, patata, zanahoria, puerro y cebolla)</i>				Potaje de legumbres <i>(alubias blancas, judías verdes y zanahoria)</i>				Macarrones con tomate y chorizo <i>(pasta, salsa de tomate y chorizo)</i>				Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i>				Arroz a la cubana <i>(arroz, salsa de tomate y huevo cocido)</i>			
	Albóndigas con tomate <i>(carne de pollo y salsa de tomate)</i>				Filete de caballa				San Jacobo de jamón y queso				Tortilla francesa				Caella al horno al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i>			
	Patatas al vapor				Ensalada variada				Ensalada variada				Brócoli al vapor				Ensalada variada			
	Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan integral, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.	656	21,45	24,88	91,90	691	30,50	32,94	69,62	767	20,60	20,31	123,19	596	17,85	24,60	76,43	683	23,58	19,73	105,61
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Patata + Ave + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Verdura + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			
	DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14			
	SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				JUEVES SANTO				VIERNES SANTO			
	SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA			
	SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA			
	DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21			
	SEMANA SANTA				Lentejas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i>				Lacitos tricolor boloñesa <i>(pasta, carne picada de pollo y ternera y salsa de tomate)</i>				Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, judías verdes y alcachofa)</i>				Crema ecológica de calabaza <i>(calabaza, cebolla y patata)</i>			
	SEMANA SANTA				Tortilla de patatas con cebolla				Varitas de pescado				Tortilla francesa				Bacalao a la vizcaína <i>(pescado, cebolla y pimiento)</i>			
	SEMANA SANTA				Tomate natural				Ensalada variada				Ensalada variada				Guisantes salteados			
	SEMANA SANTA				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan integral, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.	646	19,98	27,00	81,55	831	25,23	36,35	101,03	648	14,95	22,44	96,59	602	27,11	27,62	61,90				
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Pescado + Fruta				Pasta + Huevo + Lácteo			
	DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28			
	Alubias estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i>				Coditos con tomate <i>(pasta y salsa de tomate)</i>				Garbanzos con chorizo <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</i>				Crema ecológica de verduras con acelgas <i>(calabaza, zanahoria, acelgas, calabacín y cebolla)</i>				Arroz con champiñones <i>(arroz, champiñones y cebolla)</i>			
	Tortilla de patata con calabacín				Merluza al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i>				Nuggets de pollo				Dados de ternera a la cazadora <i>(carne, champiñón y zanahoria)</i>				Salmon empanado en filetes <i>(pescado azul, pan rallado y harina)</i>			
	Ensalada variada				Zanahorias al vapor				Ensalada variada				Patatas al vapor				Ensalada variada			
	Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan integral, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.	603	21,88	19,64	87,82	675	22,42	19,11	101,51	703	20,54	33,31	82,81	684	25,60	26,68	84,45	615	17,19	16,72	101,49
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Ave + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Huevo + Lácteo				Patata + Verdura + Fruta			

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro y cebolla) Albóndigas con tomate (carne de pollo y salsa de tomate) Patatas al vapor Fruta, Pan, Agua y Yogur	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes y zanahoria) Filete de caballa Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche	Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo) San Jacobo de jamón y queso Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla francesa Brócoli al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido) Caella al horno al limón (pescado, limón y perejil) Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	SEMANA SANTA	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural Fruta, Pan, Agua y Leche	Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera y salsa de tomate) Varitas de pescado Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes y alcachofa) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Yogur	Crema ecológica de calabaza (calabaza, cebolla y patata) Bacalao a la vizcaína (pescado, cebolla y pimiento) Guisantes salteados Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas		Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla) Tortilla de patata con calabacín Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Yogur	Coditos con tomate (pasta y salsa de tomate) Merluza al limón (pescado, limón y perejil) Zanahorias al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Garbanzos con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Nuggets de pollo Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Crema ecológica de verduras con acelgas (calabaza, zanahoria, acelgas, calabacín y cebolla) Dados de ternera a la cazadora (carne, champiñón y zanahoria) Patatas al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Arroz con champiñones (arroz, champiñones y cebolla) Salmón empanado en filetes (pescado azul, pan rallado y harina) Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta

LACTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	<p>Crema ecológica hortelana <i>(calabaza, patata, zanahoria, puerro y cebolla)</i></p> <p>Albóndigas con tomate <i>(carne de pollo y salsa de tomate)</i></p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur de soja</p>	<p>Potaje de legumbres <i>(alubias blancas, judías verdes y zanahoria)</i></p> <p>Filete de caballa</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>	<p>Macarrones con tomate y verduras <i>(pasta, tomate frito, berenjena, champiñón)</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>(carne de pollo, ajo, perejil)</i></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan integral, Agua y Leche de soja</p>	<p>Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i></p> <p>Ternera a la jardinera <i>(carne, zanahoria, guisantes)</i></p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>	<p>Arroz con tomate <i>(arroz y salsa de tomate)</i></p> <p>Caella al horno al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	SEMANA SANTA	<p>Lentejas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i></p> <p>Limanda al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i></p> <p>Tomate natural</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>	<p>Espaguetis boloñesa <i>(pasta, carne picada de pollo y ternera, tomate frito)</i></p> <p>Merluza al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan integral, Agua y Leche de soja</p>	<p>Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, judías verdes y alcachofa)</i></p> <p>Cinta de lomo de cerdo al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur de soja</p>	<p>Crema ecológica de calabaza <i>(calabaza, zanahoria y patata)</i></p> <p>Bacalao a la vizcaína <i>(pescado, cebolla y pimiento)</i></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>
Propuesta Cenas		Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	<p>Alubias estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i></p> <p>Pavo marinado <i>(carne, vinagre, pimentón)</i></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur de soja</p>	<p>Macarrones con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i></p> <p>Merluza al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i></p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>	<p>Garbanzos con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i></p> <p>Cinta de lomo de cerdo al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan integral, Agua y Leche de soja</p>	<p>Crema ecológica de verduras con acelgas <i>(calabaza, zanahoria, acelgas, calabacín y cebolla)</i></p> <p>Dados de ternera a la cazadora <i>(carne, champiñón y zanahoria)</i></p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>	<p>Arroz con champiñones <i>(arroz, champiñones y cebolla)</i></p> <p>Salmón en salsa de eneldo <i>(pescado azul, eneldo, ajo)</i></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche de soja</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Patata + Verdura + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema ecológica hortelana <i>(calabaza, patata, zanahoria, puerro y cebolla)</i> Albóndigas con tomate <i>(carne de pollo y salsa de tomate)</i> Patatas al vapor Fruta, Pan, Agua y Yogur	Potaje de legumbres <i>(alubias blancas, judías verdes y zanahoria)</i> Filete de caballa Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche	Macarrones con tomate y verduras <i>(pasta, tomate frito, berenjena, champiñón)</i> Pollo al ajillo <i>(carne de pollo, ajo, perejil)</i> Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i> Ternera a la jardinera <i>(carne, zanahoria, guisantes)</i> Brócoli al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Arroz con tomate <i>(arroz y salsa de tomate)</i> Caella al horno al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i> Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	SEMANA SANTA	Sopa de arroz con verduras <i>(arroz, zanahoria, calabacín)</i> Limanda al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i> Tomate natural Fruta, Pan, Agua y Leche	Espaguetis boloñesa <i>(pasta, carne picada de pollo y ternera, tomate frito)</i> Merluza al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i> Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, judías verdes y alcachofa)</i> Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Yogur	Crema ecológica de calabaza <i>(calabaza, zanahoria y patata)</i> Bacalao a la vizcaína <i>(pescado, cebolla y pimiento)</i> Guisantes salteados Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas		Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Alubias estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento y cebolla)</i> Pavo marinado <i>(carne, vinagre, pimentón)</i> Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Yogur	Macarrones con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i> Merluza al limón <i>(pescado, limón y perejil)</i> Zanahorias al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Garbanzos con chorizo <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</i> Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada variada Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Crema ecológica de verduras con acelgas <i>(calabaza, zanahoria, acelgas, calabacín y cebolla)</i> Dados de ternera a la cazadora <i>(carne, champiñón y zanahoria)</i> Patatas al vapor Fruta, Pan, Agua y Leche	Arroz con champiñones <i>(arroz, champiñones y cebolla)</i> Salmón en salsa de eneldo <i>(pescado azul, eneldo, ajo)</i> Ensalada variada Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)