

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

LECHE CON CACAO (1, 2, 9)

PAN TOSTADO CON PAVO (1, 2, 9, 15) /
PAN TOSTADO CON QUESO (1, 2, 9, 15)
(SIN CARNE)

291,86 Kcal ; 13,84 Prot ; 7,37 Lip ; 42,2 HC ; 1,47 Sal

DESAYUNO

LECHE CON CACAO (1, 2, 9)

GALLETAS 1, 2, 3, 9, 15) / TOSTADAS
CON MANTEQUILLA Y MERMELADA (1,
2, 15)

421,4 Kcal ; 11,05 Prot ; 11,67 Lip ; 67,48 HC ; 1,44 Sal

DESAYUNO

LECHE CON CACAO (1, 2, 9)

PAN TOSTADO CON JAMÓN (1, 15) /
PAN TOSTADO CON QUESO (1, 2, 9, 15)
(SIN CARNE)

376,26 Kcal ; 17,24 Prot ; 9,98 Lip ; 53,8 HC ; 2,28 Sal

DESAYUNO

LECHE CON CACAO (1, 2, 9)

BIZCOCHO (1, 3, 8, 9, 15)

258,9 Kcal ; 8,37 Prot ; 9,67 Lip ; 34,52 HC ; 0,76 Sal

ALMUERZO

FRUTOS SECOS (8)

YOGUR BEBIDO (2)

109,65 Kcal ; 4,68 Prot ; 7,62 Lip ; 4,99 HC ; 0,01 Sal

ALMUERZO

BOCADILLO DE JAMÓN CON TOMATE (1,
15)BOCADILLO DE QUESO (1, 2, 9, 15) (SIN
CARNE)

277,4 Kcal ; 14,12 Prot ; 8,51 Lip ; 35,28 HC ; 1,94 Sal

ALMUERZO

BOCADILLO DE SALCHICHÓN (1, 2, 9, 15)

BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA (1,
3) (SIN CARNE)

331,37 Kcal ; 12,51 Prot ; 15,03 Lip ; 35,72 HC ; 1,61 Sal

ALMUERZO

FRUTOS SECOS (8)

FRUTA FRESCA (-)

146,28 Kcal ; 2,63 Prot ; 7,3 Lip ; 15,51 HC ; 0,08 Sal

COMIDA

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN
GRATINADOS (1, 2, 3, 4, 9, 11)MERLUZA AL HORNO CON FINAS
HIERBAS (4)

FRUTA (-) Y PAN (1)

535,77 Kcal ; 26,69 Prot ; 12,4 Lip ; 74,75 HC ; 1,66 Sal

COMIDA

JUDÍAS VERDES CON PATATA (14)

ALBÓNDIGAS DE CARNE CON TOMATE (1, 2, 3, 9, 15) /
ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON TOMATE (1, 2, 3, 4, 5, 6,
9, 15) (SIN CARNE)

FRUTA (-) Y PAN (1)

575,08 Kcal ; 19,72 Prot ; 21,85 Lip ; 68,22 HC ; 1,91 Sal

COMIDA

GUISADO DE PATATA CON CARNE (15)(
/ GUISADO DE PATATA CON PESCADO
(4, 5, 6, 15) (SIN CARNE)LOMO DE CERDO A LA RIOJANA (15) /
PESCADO A LA RIOJANA (4, 5, 6, 15) (SIN
CARNE)

FRUTA (-) Y PAN (1)

687,46 Kcal ; 56,9 Prot ; 27,79 Lip ; 47,64 HC ; 1,57 Sal

COMIDA

GARBANZOS CON VERDURAS (14)

BACALAO CON SALSA DE CEBOLLA (4, 5,
6)

FRUTA (-) Y PAN (1)

523,52 Kcal ; 28,21 Prot ; 10,43 Lip ; 70,97 HC ; 1,74 Sal

COMIDA

ENSALADA MIXTA (4, 15)

PAELLA MIXTA (4, 5, 6, 14, 15)

YOGUR (2) Y PAN (1)

524,29 Kcal ; 19,35 Prot ; 15,53 Lip ; 73,6 HC ; 2,04 Sal

MERIENDA

BOCADILLO DE CREMA DE CACAO (1, 2,
8, 9)

276,2 Kcal ; 5,78 Prot ; 7,1 Lip ; 46,46 HC ; 0,84 Sal

MERIENDA

BOCADILLO DE CHORIZO (1, 2, 9, 15)

BOCADILLO DE ATÚN (1, 4, 15) (SIN
CARNE)

280,67 Kcal ; 11,37 Prot ; 9,91 Lip ; 35,72 HC ; 1,61 Sal

MERIENDA

FRUTOS SECOS (8)

FRUTA FRESCA (-)

146,28 Kcal ; 2,63 Prot ; 7,3 Lip ; 15,51 HC ; 0,08 Sal

MERIENDA

FRUTA FRESCA (-)

67,63 Kcal ; 0,75 Prot ; 0,08 Lip ; 14,52 HC ; 0,07 Sal

CENA

SOPA DE VERDURAS (1, 9, 11, 12, 14)

PANINI CASERO (1, 2, 3, 9)

FRUTA (-) Y PAN (1)

675,53 Kcal ; 22,14 Prot ; 13,34 Lip ; 109,43 HC ; 2,92 Sal

CENA

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
(14)ANILLAS DE CALAMAR (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9,
15)

FRUTA (-) Y PAN (1)

484,4 Kcal ; 15,72 Prot ; 17,62 Lip ; 61,69 HC ; 2,713 Sal

CENA

CREMA DE VERDURAS (-)

SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (1,, 2,
3, 9) / EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 2, 3,
4, 5, 6, 9, 15)(SIN CARNE)

YOGUR (2) Y PAN (1)

531,52 Kcal ; 19,74 Prot ; 25,27 Lip ; 52 HC ; 3,37 Sal

CENA

HAMBURGUESA COMPLETA CON
PATATAS FRITAS (1, 2, 3, 9, 10, 15)

FRUTA (-) Y PAN (1)

801,73 Kcal ; 29,53 Prot ; 25,24 Lip ; 89,74 HC ; 3,94 Sal

ALÉRGENOS:
1 CEREALES CON GLUTEN Y PRODUCTOS DERIVADOS,
2 LECHE Y SUS DERIVADOS, 3 HUEVO Y DERIVADOS,
4 PESCADO Y DERIVADOS, 5 MOLUSCOS Y DERIVADOS,
6 CRUSTACEOS Y DERIVADOS, 7 CACAHUETES Y
DERIVADOS, 8 FRUTOS DE CÁSCARA,
9 SOJA Y DERIVADOS, 10 SÉSAMO Y DERIVADOS,
11 MOSTAZA Y DERIVADOS, 12 APIO Y DERIVADOS,
13 ALTRAMUCES Y DERIVADOS, 14 LEGUMBRE Y
LEGUMINOSAS, 15 ANHÍDRIDO SULFUROSO Y SULFITOS

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.

