



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS (1, 3, 6, 7, 10) REVUELTO (3) CON ENSALADA DE TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA  <b>686KCAL, P:27, HC:68, L:33</b> Cena: Pescado blanco y ensalada	5 ENSALADA MIXTA (3, 4, 12) GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1,6, 10) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)  <b>637KCAL, P:22, HC:55, L:34</b> Cena: Verdura y cerdo	6 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN (1, 3, 4, 6, 7, 8,12) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) YOGUR (7)  <b>661KCAL, P:25, HC:73, L:28</b> Cena: Huevo y ensalada	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA (1, 3, 6,10)  <b>672KCAL, P:29, HC:80, L:25</b> Cena: Pescado azul y verdura	8 PAELLA VALENCIANA (2, 4, 6,14) MERLUZA EN SALSA MERY (1,4, 6, 10) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ (12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1) <b>610KCAL, P:30, HC:63, L:24</b> Cena: Pollo y ensalada
11 CODITOS CON TOMATE (1, 3, 6, 7, 10) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12) FRUTA DE TEMPORADA  <b>697KCAL, P:26, HC:87, L:25</b> Cena: Pescado azul con verduras	12 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL LENTEJAS ESTOFADAS (1, 6,10) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)  <b>666KCAL, P:24, HC:81, L:25</b> Cena: Ternera y ensalada	13 PURE DE PATATA Y CALABACÍN (7) FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  <b>659KCAL, P:36, HC:56, L:31</b> Cena: Huevo y ensalada	14 JUDÍAS PINTAS (1, 6,10) LENGUADO AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ (9,10,12) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1) <b>654KCAL, P:43, HC:65, L:23</b> Cena: Pollo y ensalada	15 <b>NO LECTIVO</b>

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de FRUTA DE TEMPORADA. Bebida, agua y pan diario (contiene gluten). Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

# MENU MENSUAL – MAYO 2026



<p>18</p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN</b></p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 6, 7, 10)</p> <p>CALAMARES A LA ROMANA (1, 6, 10, 14)</p> <p>CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA (12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>662KCAL, P:28, HC:83, L:22</b></p> <p>Cena: Verdura y cerdo</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA PERSA (12)</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p><b>658KCAL, P:24, HC:78, L:23</b></p> <p>Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>20</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON POLLO LIMANDA AL HORNO (4)</p> <p>CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ (12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>670KCAL, P:29, HC:64, L:32</b></p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1, 6,10)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (3)</p> <p>CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>692KCAL, P:28, HC:56, L:</b></p> <p>Cena: Pescado blanco con verduras</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (7)</p> <p>HAMBURGUESA CON CUSCÚS (1, 6,10)</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>PAN INTEGRAL (1)</p> <p><b>660KCAL, P:33, HC737, L:24</b></p> <p>Cena: Pavo con verduras</p>
<p>25</p> <p>ENSALADA DE PASTA (1, 3, 4, 6,10,12)</p> <p>REVUELTO (3)</p> <p>CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>665KCAL, P:29, HC:72, L:27</b></p> <p>Cena: Pescado blanco con verduras</p>	<p>26</p> <p>GAZPACHO (1, 12)</p> <p>JUDIAS BLANCAS (1, 6,10)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p><b>610KCAL, P:23, HC:70, L:21</b></p> <p>Cena: Pavo con verduras</p>	<p>27</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS MERLUZA AL HORNO (4)</p> <p>CON ENSALADA MIXTA (3,4,12)</p> <p>YOGUR NATURAL (7)</p> <p><b>644KCAL, P:35, HC:60, L:29</b></p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>28</p> <p>COLIFLOR GRATINADA (1, 7, 6,10)</p> <p>POLLO EMPANADO (1,3)</p> <p>CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><b>697KCAL, P:21, HC:60, L:40</b></p> <p>Cena: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>29</p> <p>EMPEDRADO DE GARBANZOS (1,6,10)</p> <p>SALMÓN (4)</p> <p>CON ENSALADA DE TOMATE (12)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)</p> <p><b>661KCAL, P:25, HC:51, L:37</b></p> <p>Cena: Huevo y ensalada</p>

**Alérgenos:** 1. Gluten, 2. Crustáceos, 3. Huevos, 4. Pescado, 5. Cacahuets, 6. Soja, 7. Lácteos, 8. Frutos de cáscara, 9. Apio, 10. Mostaza, 11. Sésamo, 12. Dióxido de azufre y sulfitos, 13. Altramuces y 14. Moluscos.

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.

# MENU MENSUAL – MAYO 2026



## SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  686KCAL, P:27, HC:68, L:33 Cena: Pescado blanco y ensalada	5 ENSALADA MIXTA GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  637KCAL, P:22, HC:55, L:34 Cena: Verdura y cerdo	6 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR  661KCAL, P:25, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA  672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado azul y verdura	8 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:30, HC:63, L:24 Cena: Pollo y ensalada
11 CODITOS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:26, HC:87, L:25 Cena: Pescado azul con verduras	12 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  666KCAL, P:24, HC:81, L:25 Cena: Ternera y ensalada	13 PURE DE PATATA Y CALABACÍN FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  659KCAL, P:36, HC:56, L:31 Cena: Huevo y ensalada	14 JUDÍAS PINTAS LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  654KCAL, P:43, HC:65, L:23 Cena: Pollo y ensalada	15 NO LECTIVO
18 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA  662KCAL, P:28, HC:83, L:22 Cena: Verdura y cerdo	19 ENSALADA PERSA GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  658KCAL, P:24, HC:78, L:23 Cena: Pescado azul y ensalada	20 ARROZ INTEGRAL CON POLLO LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA  670KCAL, P:29, HC:64, L:32 Cena: Huevo y ensalada	21 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  692KCAL, P:28, HC:56, L:37 Cena: Pescado blanco con verduras	22 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ARROZ YOGUR PAN INTEGRAL  660KCAL, P:33, HC:73, L:24 Cena: Pavo con verduras
25 ENSALADA DE PASTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA  617KCAL P:35 HC:40 L:34 Cena: Pescado blanco con verduras	26 GAZPACHO JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:23, HC:70, L:21 Cena: Pavo con verduras	27 PATATAS CON COSTILLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL  644KCAL, P:35, HC:60, L:29 Cena: Huevo y ensalada	28 COLIFLOR GRATINADA POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:21, HC:60, L:40 Cena: Pescado blanco y ensalada	29 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  661KCAL, P:25, HC:51, L:37 Cena: Huevo y ensalada

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de FRUTA DE TEMPORADA. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 CODITOS GRATINADOS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  681KCAL, P:36, HC:67, L:29 Cena: Pescado blanco y ensalada	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  646KCAL, P:18, HC:62, L:33 Cena: Verdura y cerdo	6 MENESTRA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR  650KCAL, P:38, HC:43, L:35 Cena: Cordero y ensalada	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA  672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado azul y verdura	8 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:30, HC:63, L:24 Cena: Pollo y ensalada
11 CODITOS CON TOMATE FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  689KCAL, P:33, HC:67, L:31 Cena: Pescado azul con verduras	12 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  666KCAL, P:24, HC:81, L:25 Cena: Ternera y ensalada	13 PURE DE PATATA Y CALABACÍN FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  659KCAL, P:36, HC:56, L:31 Cena: Pescado blanco y ensalada	14 JUDÍAS PINTAS LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  654KCAL, P:43, HC:65, L:23 Cena: Pollo y ensalada	15 <b>NO LECTIVO</b>
18 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA  662KCAL, P:28, HC:83, L:22 Cena: Verdura y cerdo	19 ENSALADA PERSA GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  658KCAL, P:24, HC:78, L:23 Cena: Pescado azul y ensalada	20 ARROZ NTEGRAL CON POLLO LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA  670KCAL, P:29, HC:64, L:32 Cena: Ternera y ensalada	21 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  700KCAL, P:30, HC:65, L:33 Cena: Pescado blanco con verduras	22 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON CUSCÚS YOGUR PAN INTEGRAL  660KCAL, P:33, HC737, L:24 Cena: Pavo con verduras
25 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  635KCAL, P:32, HC:77, L:21 Cena: Pescado blanco con verduras	26 GAZPACHO JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:23, HC:70, L:21 Cena: Pavo con verduras	27 PATATAS CON COSTILLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR NATURAL  671KCAL, P:35, HC:61, L:31 Cena: Conejo y ensalada	28 COLIFLOR GRATINADA POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:21, HC:60, L:40 Cena: Pescado blanco y ensalada	29 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  661KCAL, P:25, HC:51, L:37 Cena: Cerdo y ensalada

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de FRUTA DE TEMPORADA. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  686KCAL, P:27, HC:68, L:33 Cena: Ternera y ensalada	5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  646KCAL, P:18, HC:62, L:33 Cena: Verdura y pavo	6 MENESTRA DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR  650KCAL, P:38, HC:43, L:35 Cena: Huevo y ensalada	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA  672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Huevo y verdura	8 PAELLA FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  671KCAL, P:35, HC:65, L:28 Cena: cerdo y ensalada
11 CODITOS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:26, HC:87, L:25 Cena: Pavo con verduras	12 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  666KCAL, P:24, HC:81, L:25 Cena: cerdo y ensalada	13 PURE DE PATATA Y CALABACÍN FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  659KCAL, P:36, HC:56, L:31 Cena: Huevo y ensalada	14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA  679KCAL, P:37, HC:58, L:31 Cena: Pollo y verdura	15 <b>NO LECTIVO</b>
18 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA  674KCAL, P:29, HC:85, L:23 Cena: Verdura y huevo	19 ENSALADA PERSA GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  658KCAL, P:24, HC:78, L:23 Cena: cerdo y ensalada	20 ARROZ INTEGRAL CON POLLO FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA  658KCAL, P:24, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada	21 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  692KCAL, P:28, HC:56, L:37 Cena: Conejo con verduras	22 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON CUSCÚS YOGUR PAN INTEGRAL  660KCAL, P:33, HC:73, L:24 Cena: Pavo con verduras
25 MACARRONES CON TOMATE REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  670KCAL, P:22, HC:78, L:29 Cena: Ternera con verduras	26 GAZPACHO JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:23, HC:70, L:21 Cena: Pavo con verduras	27 PATATAS CON COSTILLA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR NATURAL  652KCAL, P:41, HC:53, L:30 Cena: Huevo y ensalada	28 COLIFLOR GRATINADA POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:21, HC:60, L:40 Cena: Pollo y ensalada	29 EMPEDRADO DE GARBANZOS FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  652KCAL P:39 HC:64 L:23 Cena: Huevo y ensalada

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de FRUTA DE TEMPORADA. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.

# MENU MENSUAL – MAYO 2026



**SIN LACTOSA**  
(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  686KCAL, P:27, HC:68, L:33 Cena: Pescado blanco y ensalada	5 ENSALADA MIXTA GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  637KCAL, P:22, HC:55, L:34 Cena: Verdura y cerdo	6 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR  661KCAL, P:25, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA  672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado azul y verdura	8 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:30, HC:63, L:24 Cena: Pollo y ensalada
11 CODITOS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:26, HC:87, L:25 Cena: Pescado azul con verduras	12 ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  666KCAL, P:24, HC:81, L:25 Cena: Ternera y ensalada	13 PURE DE PATATA Y CALABACÍN FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  659KCAL, P:36, HC:56, L:31 Cena: Huevo y ensalada	14 JUDÍAS PINTAS LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  654KCAL, P:43, HC:65, L:23 Cena: Pollo y ensalada	15 <b>NO LECTIVO</b>
18 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA  662KCAL, P:28, HC:83, L:22 Cena: Verdura y cerdo	19 ENSALADA PERSA GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  658KCAL, P:24, HC:78, L:23 Cena: Pescado azul y ensalada	20 ARROZ INTEGRAL CON POLLO LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA  670KCAL, P:29, HC:64, L:32 Cena: Huevo y ensalada	21 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  692KCAL, P:28, HC:56, L:37 Cena: Pescado blanco con verduras	22 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON CUSCÚS YOGUR PAN INTEGRAL  660KCAL, P:33, HC:73, L:24 Cena: Pavo con verduras
25 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA  665KCAL, P:29, HC:72, L:27 Cena: Pescado blanco con verduras	26 GAZPACHO JUDIAS BLANCAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  610KCAL, P:23, HC:70, L:21 Cena: Pavo con verduras	27 PATATAS CON COSTILLA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL  644KCAL, P:35, HC:60, L:29 Cena: Huevo y ensalada	28 COLIFLOR GRATINADA POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA  697KCAL, P:21, HC:60, L:40 Cena: Pescado blanco y ensalada	29 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL  661KCAL, P:25, HC:51, L:37 Cena: Huevo y ensalada

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de FRUTA DE TEMPORADA. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

La FRUTA DE TEMPORADA es de temporada: plátano, naranja, mandarina, pera y manzana.