

MENU MENSUAL – ENERO 2025

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 ESPAGUETIS CON ATÚN CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 650KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 706KCAL, P:38, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 645KCAL, P:31, HC:60, L:30 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS Y HUEVO COCIDO FRUTA 515KCAL, P:55, HC:57, L:6 Cena: Cerdo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 795KCAL, P:41, HC:65, L:37 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – ENERO 2025

SIN GLUTEN (es el mismo menú, pero con las variaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 ESPAGUETIS CON ATÚN CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 650KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 706KCAL, P:38, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 645KCAL, P:31, HC:60, L:30 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS Y HUEVO COCIDO FRUTA 515KCAL, P:55, HC:57, L:6 Cena: Cerdo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 795KCAL, P:41, HC:65, L:37 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

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. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – ENERO 2025

SIN LACTOSA (es el mismo menú, pero con las variaciones necesarias)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 ESPAGUETIS CON ATÚN CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 650KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 706KCAL, P:38, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 645KCAL, P:31, HC:60, L:30 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS Y HUEVO COCIDO FRUTA 515KCAL, P:55, HC:57, L:6 Cena: Cerdo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 795KCAL, P:41, HC:65, L:37 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

ción de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. (calorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 ESPAGUETIS CON ATÚN CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 650KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 PURE DE PATATA CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 695KCAL, P:30, HC:70, L:31 Cena: Huevo y ensalada
13 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 752KCAL, P:22, HC:74, L:40 Cena: Pollo y verduras	14 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 715KCAL, P:36, HC:87, L:23 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 645KCAL, P:31, HC:60, L:30 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON ARROZ FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS Y HUEVO COCIDO FRUTA 515KCAL, P:55, HC:57, L:6 Cena: Cerdo y ensalada	24 CREMA DE CALABAZA POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 640KCAL, P:35, HC:65, L:26 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	29 MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 774KCAL, P:34, HC:77, L:35 Cena: Ternera y ensalada	30 VERDURAS SALTEADAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

La cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos mirar como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. (P, P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos)).

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 ESPAGUETIS CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 728KCAL, P:56, HC:69, L:22 Cena: Huevo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 772KCAL, P:37, HC:67, L:39 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 627KCAL, P:17, HC:74, L:28 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 645KCAL, P:31, HC:60, L:30 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Ternera y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS GUIADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 684KCAL, P:43, HC:57, L:30 Cena: Cerdo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Cerdo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 778KCAL, P:46, HC:65, L:33 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pavo y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON TOMATE RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

Esta es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 816KCAL, P:39, HC:58, L:44 Cena: Pollo y verduras	7	8 ESPAGUETIS CON ATÚN CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 650KCAL, P:31, HC:64, L:28 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 636KCAL, P:53, HC:39, L:30 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 706KCAL, P:38, HC:73, L:28 Cena: Pollo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 816KCAL, P:39, HC:58, L:44 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Pollo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Cerdo y verduras
20 MACARRONES CON CHORIZO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 725KCAL, P:37, HC:59, L:36 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS SIN HUEVO FRUTA 530KCAL, P:56, HC:57, L:6 Cena: Cerdo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Pescado azul y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 668KCAL, P:29, HC:79, L:25 Cena: Cerdo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 795KCAL, P:41, HC:65, L:37 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO CON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	7 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	8 ESPAGUETIS CON ATÚN FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 600KCAL, P:41, HC:64, L:18 Cena: Pollo y verduras	9 SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR 663KCAL, P:32, HC:54, L:34 Cena: Ternera y ensalada	10 GARBANZOS ESTOFADOS CABALLA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 706KCAL, P:38, HC:73, L:28 Cena: Huevo y ensalada
13 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA 768KCAL, P:33, HC:59, L:42 Cena: Pollo y verduras	14 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE POLLO CON TABULÉ FRUTA 608KCAL, P:34, HC:60, L:24 Cena: Pescado blanco y ensalada	15 ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR 647KCAL, P:29, HC:67, L:29 Cena: Ternera y verduras	16 CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 625KCAL, P:33, HC:44, L:34 Cena: Huevo y ensalada	17 EL PROTA ERES TU PATATAS A LO POBRE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 601KCAL, P:27, HC:65, L:25 Cena: Pollo y verduras
20 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA LECHUGA, REMOLACHA Y MAIZ FRUTA 684KCAL, P:32, HC:73, L:28 Cena: Pavo y verduras	21 COLIFLOR CON BECHAMEL ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR 658KCAL, P:36, HC:40, L:39 Cena: Pescado blanco y ensalada	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pollo y verduras	23 PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO CON ALMEJAS Y HUEVO COCIDO FRUTA 515KCAL, P:55, HC:57, L:6 Cena: Huevo y ensalada	24 GUISANTES COLORADO POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 754KCAL, P:44, HC:71, L:31 Cena: Ternera y ensalada
27 SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURE DE PATATA FRUTA 656KCAL, P:22, HC:80, L:26 Cena: Huevo y ensalada	28 ARROZ CAMPESINO REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 636KCAL, P:20, HC:82, L:24 Cena: Pollo y ensalada	29 JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 795KCAL, P:41, HC:65, L:37 Cena: Ternera y ensalada	30 MENESTRA DE VERDURAS FILETE RUSO DE TERNERACON PATATAS GELATINA 867KCAL, P:112, HC:44, L:25 Cena: Pescado blanco y ensalada	31 DIA DE LA PAZ LAZOS CON GAMBAS RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON PATATAS FRUTA 644KCAL, P:31, HC:84, L:19 Cena: Pollo y verduras

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