

MENU MENSUAL – MAYO 2025



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	6 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	7 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 655KCAL P:20 HC:58 L:36 Cena: pavo y patata	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	9 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 494KCAL P:23 HC:21 L:31 Cena: verdura y pescado azul	13 PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 696KCAL P:38 HC:60 L:29 Cena: verdura y huevo	15 FESTIVO	16 ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	20 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 586KCAL P:35 HC:43 L:28 Cena: verdura y cerdo	21 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	22 JUDIAS BLANCAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 534KCAL P:29 HC:31 L:30 Cena: verdura y pavo	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 651KCAL P:28 HC:63 L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco
26 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pescado blanco	27 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:24 HC:35 L:40 Cena: verdura y pollo	28 ENSALADA CAMPERA CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y pescado azul	29 ARROZ 3 DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	30 PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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 – MAYO 2025



SIN GLUTEN

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

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	6 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	7 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 655KCAL P:20 HC:58 L:36 Cena: pavo y patata	8 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	9 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 494KCAL P:23 HC:21 L:31 Cena: verdura y pescado azul	13 PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 696KCAL P:38 HC:60 L:29 Cena verdura y huevo	15 FESTIVO	16 ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	20 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 586KCAL P:35 HC:43 L:28 Cena: verdura y cerdo	21 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	22 JUDIAS BLANCAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 534KCAL P:29 HC:31 L:30 Cena: verdura y pavo	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON ARROZ POSTRE LACTEO 645KCAL P:25 HC:67 L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco
26 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pescado blanco	27 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:24 HC:35 L:40 Cena: verdura y pollo	28 ENSALADA CAMPERA CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y pescado azul	29 ARROZ 3 DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	30 PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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 – MAYO 2025



SIN LACTOSA

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

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	6 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	7 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 655KCAL P:20 HC:58 L:36 Cena: pavo y patata	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	9 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 494KCAL P:23 HC:21 L:31 Cena: verdura y pescado azul	13 PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 696KCAL P:38 HC:60 L:29 Cena: verdura y huevo	15 FESTIVO	16 ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	20 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 586KCAL P:35 HC:43 L:28 Cena: verdura y cerdo	21 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	22 JUDIAS BLANCAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 534KCAL P:29 HC:31 L:30 Cena: verdura y pavo	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 651KCAL P:28 HC:63 L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco
26 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pescado blanco	27 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:24 HC:35 L:40 Cena: verdura y pollo	28 ENSALADA CAMPERA CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y pescado azul	29 ARROZ 3 DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	30 PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	6 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	7 MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 655KCAL P:20 HC:58 L:36 Cena: pavo y patata	8 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	9 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSA MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 499KCAL P:21 HC:34 L:31 Cena: verdura y pescado azul	13 PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y ternera	14 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 696KCAL P:38 HC:60 L:29 Cena: verdura y huevo	15 FESTIVO	16 ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	20 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 586KCAL P:35 HC:43 L:28 Cena: verdura y pavo	21 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	22 JUDIAS BLANCAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 534KCAL P:29 HC:31 L:30 Cena: verdura y pavo	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 651KCAL P:28 HC:63 L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco
26 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pescado blanco	27 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:24 HC:35 L:40 Cena: verdura y pollo	28 ENSALADA CAMPERA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:35 HC:23 L:42 Cena: Sopa y pescado azul	29 ARROZ 3 DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	30 PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
CODITOS GRATINADOS PECHUGA DE PAVO FRUTA 529KCAL P:37 HC:41 L:23 Cena: verdura y pescado blanco	GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y pollo	MENESTRA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 655KCAL P:20 HC:58 L:36 Cena: pavo y patata	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSAS MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12	13	14	15	16
ARROZ CON MAGRO FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 488KCAL P:34 HC:20 L:26 Cena: verdura y pescado azul	PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS YOGUR 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 696KCAL P:38 HC:60 L:29 Cena: verdura y ternera	FESTIVO	ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19	20	21	22	23
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y pavo	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 586KCAL P:35 HC:43 L:28 Cena: verdura y cerdo	SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	JUDIAS BLANCAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 534KCAL P:29 HC:31 L:30 Cena: verdura y pavo	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 626KCAL P:21 HC:76 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco
26	27	28	29	30
ENSALADA DE PASTA FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 617KCAL P:35 HC:40 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 620KCAL P:24 HC:35 L:40 Cena: verdura y pollo	ENSALADA CAMPERA S/HUEVO CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y pescado azul	ARROZ 3 DELICIAS S/HUEVO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y pavo

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).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pollo	GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578KCAL P:41 HC:39 L:27 Cena: pavo y patata	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pavo	ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON ENSALADA FRUTA 642KCAL P:13 HC:53 L:41 Cena: verdura y ternera
12	13	14	15	16
ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 494KCAL P:23 HC:21 L:31 Cena: verdura y ternera	PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS YOGUR 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 778KCAL P:45 HC:60 L:35 Cena: verdura y huevo	FESTIVO	ENSALADA DE PASTA FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 551KCAL P:34 HC:40 L:27 Cena: verdura y pavo
19	20	21	22	23
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA 552KCAL P:19 HC:48 L:30 Cena: verdura y cerdo	SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y ternera	JUDIAS BLANCAS FILETE DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 626KCAL P:30 HC:30 L:40 Cena: verdura y pavo	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 651KCAL P:28 HC:63 L:30 Cena: Ensalada y pollo
26	27	28	29	30
ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pavo	EMPEDRADO DE GARBANZOS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 549KCAL P:34 HC:35 L:28 Cena: verdura y pollo	ENSALADA CAMPERA S/PESCADO CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y huevo	ARROZ 3 DELICIAS S/PESCADO FILETE DE PAVO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 675KCAL P:45 HC:69 L:24 Cena: verdura y ternera	PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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).



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 CODITOS GRATINADOS REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:24 HC:42 L:34 Cena: verdura y pescado blanco	6 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 608KCAL P:21 HC:56 L:32 Cena: legumbre y huevo	7 CREMA DE VERDURAS EMAPANADA DE ATÚN CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 591KCAL P:19 HC:64L:28 Cena: pavo y patata	8 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA 532KCAL P:27 HC:47 L:24 Cena: ensalada y pescado azul	9 PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN SALSAS MERY CON ENSALADA FRUTA 512KCAL P:26 HC:44 L:24 Cena: verdura y ternera
12 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 494KCAL P:23 HC:21 L:31 Cena: verdura y pescado azul	13 PURE DE VERDURAS FILETE DE PAVO CON PATATAS YOGUR 520KCAL P:32 HC:33 L:27 Cena: Ensalada y cerdo	14 PATATAS GUIADAS LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 428KCAL P:26 HC:30L:22 Cena: verdura y huevo	15 FESTIVO	16 ENSALADA DE PASTA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 554KCAL P:26 HC:51 L:26 Cena: verdura y pescado blanco
19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MILANESA CON ENSALADA FRUTA 602KCAL P:18 HC:40 L:40 Cena: Verdura y huevo	20 CREMA DE VERDURAS BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 431KCAL P:26 HC:41 L:17 Cena: verdura y cerdo	21 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 687KCAL P:28 HC:56 L:37 Cena: ensalada y pescado azul	22 ARROZ CON TOMATE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 582KCAL P:26 HC:4 7L:31 Cena: verdura y pavo	23 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA AL ESTILO FRANCÉS CON CUSCÚS POSTRE LACTEO 651KCAL P:28 HC:63 L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco
26 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 556KCAL P:24 HC:41 L:32 Cena: verdura y pescado blanco	27 PATATAS GUIADAS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 581KCAL P:23 HC: 29 L:40 Cena: verdura y pollo	28 ENSALADA CAMPERA CHULETA DE AGUJA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA 631KCAL P:29 HC:23 L:46 Cena: Sopa y pescado azul	29 ARROZ 3 DELICIAS S/GUISANTES MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 649KCAL P:31 HC:69 L:27 Cena: verdura y ternera	30 PURE DE VERDURAS POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA 671KCAL P:17 HC:32 L:51 Cena: ensalada y huevo

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).