



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA 634Kcal P:18 HC:73 L:28 Cena: verdura y pescado azul	9 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 682Kcal P:28 HC:74 L:28 Cena: verdura y huevo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 560Kcal P:25 HC:57 L:24 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y pescado blanco	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 608Kcal P:24 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 661Kcal P:23 HC:74 L:29 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 545Kcal P:19 HC:63 L:22 Cena: verdura y huevo	18 GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA 565Kcal P:27 HC:66 L:20 Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 573Kcal P:30 HC:48 L:28 Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 600Kcal P:17 HC:77 L:23 Cena: verdura y pescado azul	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578Kcal P:21 HC:59 L:27 Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pescado blanco	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA 535Kcal P:29 HC:71 L:13 Cena: verdura y ternera
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 663Kcal P:25 HC:68 L:31 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa y pescado blanco			

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 - SEPTIEMBRE 2025



**SIN GLUTEN**

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

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA 634Kcal P:18 HC:73 L:28 Cena: verdura y pescado azul	9 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 682Kcal P:28 HC:74 L:28 Cena: verdura y huevo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 560Kcal P:25 HC:57 L:24 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y pescado blanco	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 608Kcal P:24 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 661Kcal P:23 HC:74 L:29 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 545Kcal P:19 HC:63 L:22 Cena: verdura y huevo	18 GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA 565Kcal P:27 HC:66 L:20 Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 573Kcal P:30 HC:48 L:28 Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 600Kcal P:17 HC:77 L:23 Cena: verdura y pescado azul	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578Kcal P:21 HC:59 L:27 Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pescado azul	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA 535Kcal P:29 HC:71 L:13 Cena: verdura y cerdo
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 663Kcal P:25 HC:68 L:31 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa y pescado blanco			

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 – SEPTIEMBRE 2025



**SIN LACTOSA**

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

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA 634Kcal P:18 HC:73 L:28 Cena: verdura y pescado azul	9 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 682Kcal P:28 HC:74 L:28 Cena: verdura y pollo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 560Kcal P:25 HC:57 L:24 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y pescado blanco	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 608Kcal P:24 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 661Kcal P:23 HC:74 L:29 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 545Kcal P:19 HC:63 L:22 Cena: verdura y huevo	18 GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA 565Kcal P:27 HC:66 L:20 Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 573Kcal P:30 HC:48 L:28 Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 600Kcal P:17 HC:77 L:23 Cena: verdura y pescado azul	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578Kcal P:21 HC:59 L:27 Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pescado azul	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA 535Kcal P:29 HC:71 L:13 Cena: verdura y cerdo
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 663Kcal P:25 HC:68 L:31 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa y pescado blanco			

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 585Kcal P:32 HC:72 L:1 Cena: verdura y pescado azul	9 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 682Kcal P:28 HC:74 L:28 Cena: verdura y huevo	10 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 585Kcal P:28 HC:57 L:26 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y pescado blanco	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 608Kcal P:24 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y pavo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 661Kcal P:23 HC:74 L:29 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 545Kcal P:19 HC:63 L:22 Cena: verdura y huevo	18 GUISANTES REHOGADOS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA 630Kcal P:28 HC:65 L:27 Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 573Kcal P:30 HC:48 L:28 Cena: Ensalada y pavo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 600Kcal P:17 HC:77 L:23 Cena: verdura y pescado azul	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y pavo	24 GAZPACHO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 621Kcal P:29 HC:54 L:31 Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pescado azul	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA 535Kcal P:29 HC:71 L:13 Cena: verdura y pavo
29 ESPAGUETIS CON TOMATE REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 676Kcal P:23 HC:73 L:31 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa y pescado blanco			

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 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA 634Kcal P:18 HC:73 L:28 Cena: verdura y pescado blanco	9 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 682Kcal P:28 HC:74 L:28 Cena: verdura y pavo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 560Kcal P:25 HC:57 L:24 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y pescado azul	12 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 675Kcal P:30 HC:70 L:29 Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA FILETE DE POLLO CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 606Kcal P:32 HC:72 L:19 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 545Kcal P:19 HC:63 L:22 Cena: verdura y pollo	18 GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 565Kcal P:27 HC:66 L:20 Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 573Kcal P:30 HC:48 L:28 Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 640Kcal P:30 HC:68 L:26 Cena: verdura y pescado azul	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578Kcal P:21 HC:59 L:27 Cena: verdura y pavo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pescado azul	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA 535Kcal P:29 HC:71 L:13 Cena: verdura y cerdo
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 655Kcal P:26 HC:67 L:30 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa y pescado blanco			

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA 634Kcal P:18 HC:73 L:28 Cena: verdura y ternera	9 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 672Kcal P:35 HC:75 L:24 Cena: verdura y cerdo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 560Kcal P:25 HC:57 L:24 Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 532Kcal P:27 HC:47 L:24 Cena: verdura y huevo	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA 624Kcal P:21 HC:71 L:27 Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA 661Kcal P:23 HC:74 L:29 Cena: sopa y pavo	16 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA 644Kcal P:35 HC:76 L:18 Cena: verdura y ternera	17 PISTO FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 542Kcal P:25 HC:56 L:22 Cena: verdura y cerdo	18 GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA 565Kcal P:27 HC:66 L:20 Cena: verdura y huevo	19 PATATAS CON CARNE CINTA DE LOMO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 630Kcal P:32 HC:47 L:34 Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 600Kcal P:17 HC:77 L:23 Cena: verdura y pollo	23 EMPEDRADO DE GARBANZOS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 662Kcal P:21 HC:61 L:35 Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO 578Kcal P:21 HC:59 L:27 Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 674Kcal P:30 HC:67 L:30 Cena: verdura y pavo	26 PAELLA PECHUGA DE PAVO CON BROCOLI FRUTA 561Kcal P:37 HC:67 L:15 Cena: verdura y cerdo
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 663Kcal P:25 HC:68 L:31 Cena: verdura y pollo	30 JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 594Kcal P:23 HC:65 L:25 Cena: sopa 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	5 <b>VACACIONES</b>
8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA FRUTA <b>634Kcal P:18 HC:73 L:28</b> Cena: verdura y pescado azul	9 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA <b>580Kcal P:22 HC:76 L:19</b> Cena: Ensalada y huevo	10 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA <b>560Kcal P:25 HC:57 L:24</b> Cena: Sopa y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO CON ARROZ FRUTA <b>532Kcal P:27 HC:47 L:24</b> Cena: verdura y pescado blanco	12 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS FRUTA <b>608Kcal P:24 HC:70 L:24</b> Cena: Ensalada y cerdo
15 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA FRUTA <b>661Kcal P:23 HC:74 L:29</b> Cena: sopa y pavo	16 ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO CON CHIPS DE ALCACHOFA FRUTA <b>705Kcal P:28 HC:83 L:26</b> Cena: verdura y pescado azul	17 PISTO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA <b>545Kcal P:19 HC:63 L:22</b> Cena: verdura y huevo	18 PURE DE VERDURA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA <b>574Kcal P:23 HC:68 L:21</b> Cena: verdura y pescado blanco	19 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO <b>573Kcal P:30 HC:48 L:28</b> Cena: Ensalada y cerdo
22 CODITOS GRATINADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA <b>600Kcal P:17 HC:77 L:23</b> Cena: verdura y pescado azul	23 PATATAS GUIADAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA <b>639Kcal P:21 HC:59 L:35</b> Cena: Ensalada y cerdo	24 GAZPACHO LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA POSTRE LÁCTEO <b>578Kcal P:21 HC:59 L:27</b> Cena: verdura y huevo	25 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA <b>674Kcal P:30 HC:67 L:30</b> Cena: verdura y pescado azul	26 PAELLA EMPERADOR A LA PLANCHA CON BROCOLI FRUTA <b>535Kcal P:29 HC:71 L:13</b> Cena: verdura y cerdo
29 ESPAGUETIS BOLOÑESA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA <b>663Kcal P:25 HC:68 L:31</b> Cena: verdura y pollo	30 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE TERNERA EMPANADO CON ENSALADA FRUTA <b>544Kcal P:21 HC:63 L:21</b> Cena: sopa y pescado blanco			

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).