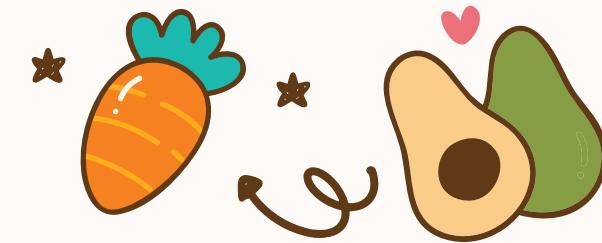


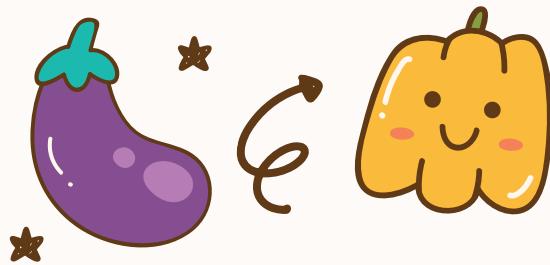


GENER MENÚ

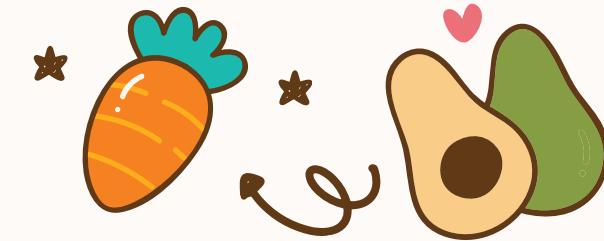


DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 13	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Croquetas de bacalao. Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 13 9 5 8 2 1 3 7 14 10 4 11 6	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Canelones de pollo y hortalizas. Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 Hc: 82 9 1 6 4 2 3 7 14
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Albóndigas en salsa con arroz integral. Nuggets de pollo Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14 6 4 10	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con pescado, Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 14 2 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria y chorizo Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3	16 Ensalada completa con atún. Paella de magro con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 4 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino. Espaguetis integrales con salsa de tomate, bacon y queso. Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 7 4 14 2	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa, Chispitas de merluza, Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 2 3 7 14 10 4 6	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 Hc: 82 1 3 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maiz. Sopa de fideos, Complemento del cocido Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 1	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14	29 Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 Hummus con hortalizas frescas, Croquetas, mini empanadillas Pizza. Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10



GENER SENSE LLEGUMS



DILLUNS

DIMARTS

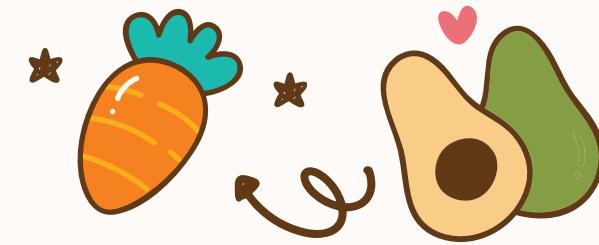
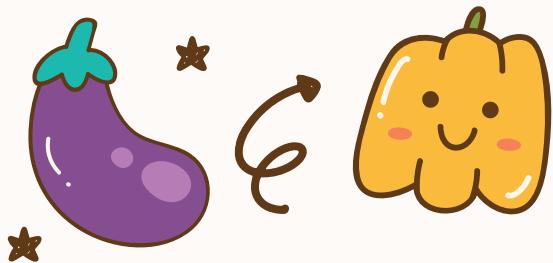
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

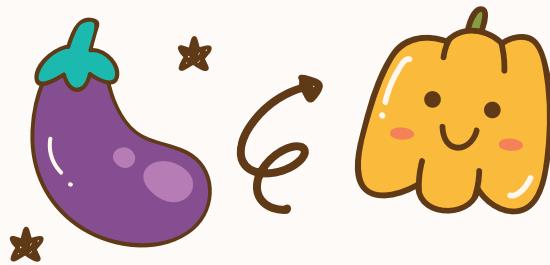
		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 1 3	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Crema de verduras Croquetas de bacalao. Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 13 9 5 8 2 1 3 7 14 10 4 11 6	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Canelones de pollo y hortalizas. Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 9 1 6 4 2 3 7 14
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Albóndigas en salsa con arroz integral. Nuggets de pollo Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14 6 4 10	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con pescado, Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 14 2 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Patatas guisadas con zanahoria y chorizo Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3	16 Ensalada completa con atún. Paella de magro con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 4 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino. Espaguetis integrales con salsa de tomate, bacon y queso. Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 7 4 14 2	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate Patatas en salsa, Chispitas de merluza, Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 2 3 7 14 10 4 6	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos, Complemento del cocido sin garbanzos Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14	Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 , Crema de calabacín Croquetas, mini empanadillas Pizza. Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10

GENER SENSE PEIX

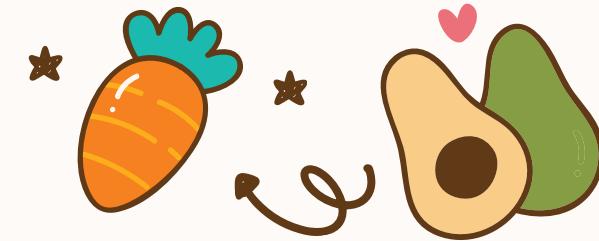


DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 1 3	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 12	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Pasta con tomate y queso Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 10 7
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Albóndigas en salsa con arroz integral. Queso fresco con tomate Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 7	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con verduras Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 12 6	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria y chorizo Hamburguesa de ternera Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3	16 Ensalada completa con huevo duro Paella de magro con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 3 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino. Espaguetis integrales con salsa de tomate, bacon y queso. Hamburguesa de ternera con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 7 12	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa, tortilla francesa con queso Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 1 2 3 7	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con zanahoria rallada Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 10
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos, Complemento del cocido Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Tortilla francesa con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 3	29 Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 Hummus con hortalizas frescas, Pizza. Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 7 14 4 6 10



GENER VEGETARIÀ



DILLUNS

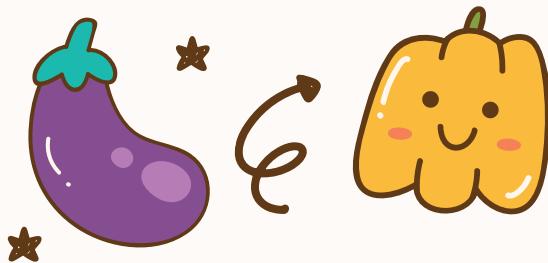
DIMARTS

DIMECRES

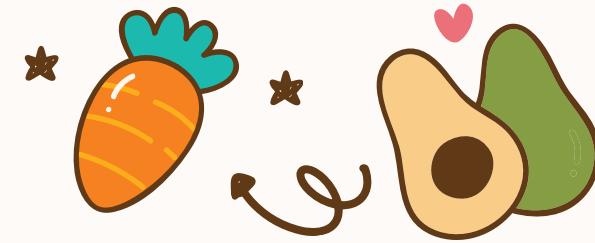
DIJOUS

DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con verduras Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 13	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Tortilla francesa Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 12 3	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Pasta con tomate y queso Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 10 6 7
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Hamburguesa vegetal con arroz integral. Tortilla francesa Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 7 12 3	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con verduras Huevos con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 13 6 10 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria Hamburguesa vegetal Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 17 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Queso fresco con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 7	16 Ensalada completa con huevo duro Paella con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 3 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino. Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso. Hamburguesa vegetal con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 7	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa con verduras tortilla francesa con queso , Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 3 12 7	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12 7	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Tortilla de patatas Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con zanahoria rallada , Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 10
26 Ensalada con lechuga, tomate y maiz. Sopa de fideos vegetal Complemento del cocido sin carne Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Queso fresco con tomate Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 7	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana sin chorizo Tortilla francesa con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 3	29 Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Hamburguesa vegetal con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12 7	30 Hummus con hortalizas frescas, Pizza con queso Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 12 7

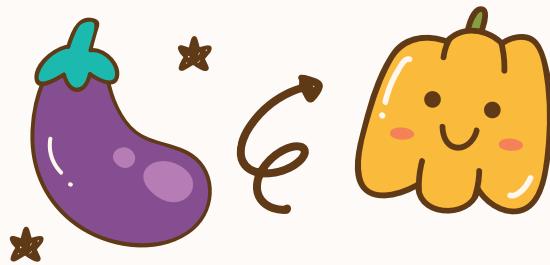


GENER SENSE CARN

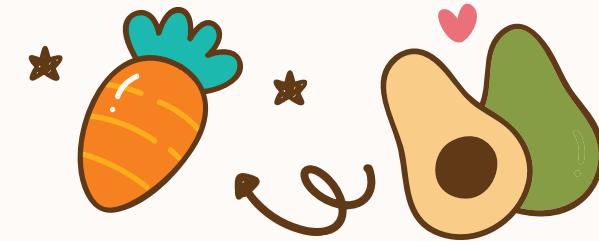


DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con verduras Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 1 3	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Croquetas de bacalao. Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 1 3 9 5 8 2 1 3 7 1 4 1 0 4 1 1 6	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Pasta con tomate y queso y hortalizas. Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 1 0 7
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Albóndigas en salsa con arroz integral. Nuggets de pollo Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 1 4 6 4 10	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con verduras Huevos con patatas chips , Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Queso fresco con verduras , Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 7	16 Ensalada completa con atún. Paella con verdura . Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 4 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso. Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 7 2 4 14	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa con verduras Chispitas de merluza, Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 2 3 7 1 4 10 4 6	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla sin jamón york Hamburguesa vegetal con en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12 7	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Tortilla de patatas Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 1 2 3	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 1 3 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos de verduras Complemento del cocido sin carne (garbanzos patata, zanahoria) Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Queso fresco con tomate Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 7	28 Ensalada con lechuga y tomate. Alubias esfofadas con verduras Huevos rellenos con atún, maíz y mayonesa, Fruta natural Pan. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 1 2 4 1 4 3	29 Ensalada con lechuga, pepino, tomate y cebolla. Arroz de caldo de cocido de verduras Ropa vieja sin carne Fruta de temporada Pan integral 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 1 2	30 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. con tomate y queso Hamburguesa vegetal , Fruta natural Pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 7

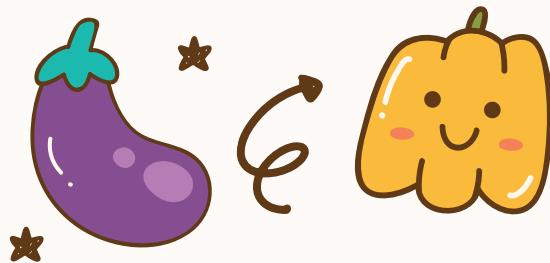


GENER SENSE GLUTEN

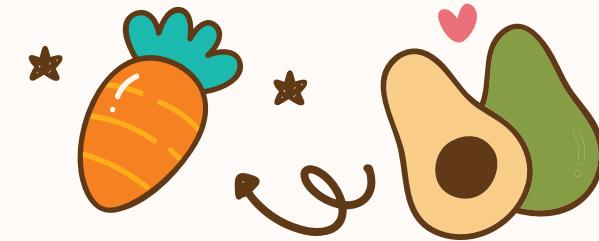


DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 3	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Hamburguesa de ternera Fruta natural Pan Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 12	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro Pasta (sin gluten),tomate,queso y hortalizas. Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 3 6 10 13
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate Albóndigas sin gluten en salsa con arroz integral. Queso fresco Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 7 12	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá sin gluten con pescado Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 3 6 10 4 14 2 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Arroz con zanahoria y chorizo Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 13	16 Ensalada completa con atún. Paella de magro con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 4 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino Espaguetis (sin gluten) integrales con salsa de tomate, bacon y queso. Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 3 6 10 13 7 4 14 2	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa, Chispitas de merluza, Fruta natural Pan 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 2 3 7 14 10 4 6	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 3 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones (sin gluten) a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82 3 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos, (sin gluten) Complemento del cocido Fruta de temporada Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14	Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 Hummus con hortalizas frescas, Paninis con pan sin gluten de jamón york y queso Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 7 1



GENER SENSE OU

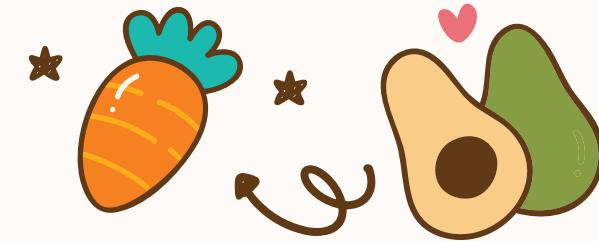


DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Queso fresco con tomate frito , Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 1 7	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Croquetas de bacalao. Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 1 3 9 5 8 2 1 3 7 1 4 10 4 11 6	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Pasta sin huevo, tomate, queso y hortalizas. Fruta de temporada Pan Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 HC: 82 9 1 6 4 2 3 7 1 4
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate Albóndigas en salsa con arroz integral. Queso fresco Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 7	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá (sin huevo) con pescado, Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 4 14 2 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria y chorizo Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Patatas con cebolla y tacos de jamón serrano Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1	16 Ensalada completa con atún. Paella de magro con verdura. Yogur, Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip: 23 %HC: 56% 1 4 7
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino. Espaguetis (sin huevo integrales con salsa de tomate, bacon y queso. Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 6 10 7 4 14 2	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa, Lomo de merluza Fruta natural Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 1 2 4 14	21 Ensalada de arroz 5 delicias Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones (sin huevo) a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada Pan. Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 HC: 82 1 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos (sin huevo) Complemento del cocido Fruta de temporada, Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14	Ensalada con lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 Hummus con hortalizas frescas, Pizza. Yogur. 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 12 7



GENER SENSE LACTOSA



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		7 Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Arroz caldoso con pollo. Tortilla de patatas, Fruta de temporada, Pan Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53% 1 3	8 Ensalada de lechuga, olivas y remolacha. Potaje de garbanzos. Tortilla francesa Fruta natural Pan integral Kcal: 710 Prot:13 Lip: 32 HC: 56 1 12 3	9 Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro. Pasta con tomate y queso sin lactosa y hortalizas. Fruta de temporada, pan Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 HC: 82 1 3 6 10
12 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Albóndigas en salsa con arroz integral. Tortilla francesa Fruta de temporada, Pan. Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 3 12	13 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. Fideuá con pescado, Longanizas con patatas chips, Fruta de temporada, Pan integral 775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 14 2 12	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.. Lentejas con zanahoria y chorizo Merluza en salsa, Fruta de temporada, Pan Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4 14 12	15 Ensalada de lechuga, tomate y pepino. Huevos al plato. Lomo con verduras, Fruta de temporada, Pan integral. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3	16 Ensalada completa con atún. Paella de magro con verdura. Yogur sin lactosa , Pan Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56% 1 4
19 Ensalada con lechuga, tomate y pepino Espaguetis integrales con salsa de tomate, bacon y queso sin lactosa Bacalao con pimientos. Fruta natural, Pan Kcal: 651 Prot: 16% Lip:28%HC:56% 1 3 6 10 4 14 2	20 Ensalada con lechuga, pepino y tomate. Alubias en salsa, Tortilla francesa Fruta natural, Pan integral 741kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 2 3 14 10 4 6	21 Ensalada de arroz Tres delicias con tortilla. Pollo en salsa de champiñones. Fruta de temporada, Pan. Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 12	22 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria rallada. Puré de calabaza, Costilla de lomo de sajonia, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 698 Prot: 13% Lip: 35% HC: 52% 1 12	23 Ensalada de lechuga, remolacha y olivas. Macarrones a la napolitana Gallo de San Pedro, Fruta de temporada, Pan. Kcal: 810 Prot:18 Lip: 43 Hc: 82 1 3 6 10 4 14
26 Ensalada con lechuga, tomate y maíz. Sopa de fideos, Complemento del cocido Fruta de temporada, Pan Kcal:698 Prot:13% Lip:32% HC:55% 1 3 6 10	27 Ensalada con lechuga, pepino y remolacha. Arroz con tomate y huevo. Longanizas de pollo, Fruta de temporada, Pan integral Kcal: 693 Prot: 18 Lip: 29 HC: 53 1 3 12 6	28 Ensalada con lechuga y tomate. Patatas a la Riojana, Filete de merluza con pimientos Fruta de temporada Pan. Kcal: 576 Prot: 12% Lip:31%HC: 57% 1 12 4 14	Ensalada con lechuga, maiz, remolacha y zanahoria. Crema de verduras Muslo de pollo al horno con patatas, Fruta de temporada Pan integral Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 12	30 Hummus con hortalizas frescas, Pizza con queso sin lacosa Yogur sin lacotsa 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 9 2 3 14 4 6 10