



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, calabaja y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, calabaja y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, carne y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne)</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a baquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. Muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidera de pollo</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogueño al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



MENÚ control ácido fitánico

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo desnatado</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de garbanzos sin acelgas o espinacas</p> <p>2. Filete de merluza al horno y ensalada de tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%	Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo desnatado</p>	<p>1. Ensalada primavera de tomate, zanahoria, aceitunas</p> <p>2. Espaguetis con carne de pollo picada y tomate</p> <p>3. Pan / Fruta</p>	<p>Ensalada de tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Olla de legumbres sin acelga o espinacas</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>
	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, zanahoria, apio,</p> <p>2. Fideuá campellera con merluza y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Puré de calabacín natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>2. Cocido garbanzos, carne y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Espirales con tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>
	Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria, remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Merluza al horno con patatas a lo pobre y ensalada de tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Crema de calabacín con picatostes</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%	Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, zanahoria, apio,</p> <p>2. Fideuá campellera con merluza y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras sin acelgas y espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, zanahoria, maíz, olivas.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga</p> <p>1. Olla de legumbres sin acelgas y espinacas</p> <p>2. Filete de merluza al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne)</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura sin acelgas y espinacas</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con merluza y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p>
	Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%
7ª Semana	<p>1. Ensalada de tomate, maíz, zanahoria, pimiento rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Olla de legumbres sin acelgas y espinacas</p> <p>2. Merluza con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Espaguetis con tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias sin acelgas y espinacas</p> <p>2. Merluza al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Lácteo desnatado</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, zanahoria, apio,</p> <p>2. Rustidera de pollo</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con merluza y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%



MENÚ MULTIALERGIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, calabaja 2. Arroz con verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Hervido de verduras 2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate 2. Magro plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Verduras al horno con patatas 2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha 1. Crema de calabacín 2. Pavo al horno con patatas dado. 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún 2. Calabacín salteado con pavo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo 2. Espaguetis a la boloñesa 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz 1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Sopa juliana con verduras y pasta 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 58% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, calabaja 2. Arroz con verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Fideuá campellera con atún 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural 2. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún. 2. Guiso de carne, patatas y verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate 2. magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Arroz salteado con verduras 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate 2. magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada 2. Pavo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate 2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Hervido de verduras 2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes 2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Fideuá campellera con atún 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. verduras al horno con patatas 2. Magro a plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla) 2. Lomo adobado al horno 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún. 2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofo y coliflor 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada 1. Pasta salteada con verduras 2. Filete de marrajo al horno 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún 2. Patatas y calabacín rehogadas con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Pechuga de pavo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Sopa de cocido 2. Guiso de carne, patatas y verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Verduras salteadas con patatas 2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio 2. Arroz a la marinera con atún 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo, 2. Arroz con pavo y verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Pasta salteada con verduras 2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campesre con tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural 2. muslo de pavo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún y tomate 2. Lomo plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Guiso de patatas y verduras 2. Bacalao al horno con verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Verduras al horno con patatas 2. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Rustidera de pavo 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras 2. Filete de fogueño al horno con pisto de verduras 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, y maíz 2. Arroz a la marinera con atún 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Hervido de verduras 2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan sin gluten /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Triturado de arroz con verduras y huevo 3. Pan / Lácteo	Triturado de merluza con verduras y judías 3. Pan / Fruta	Triturado de huevo, pasta y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de garbanzos, pescado y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de pollo, patatas y verduras 3. Pan integral / Fruta
2ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo	Triturado de pasta, carne y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de magra, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de legumbres, merluza y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, verduras y huevo 3. Pan integral / Fruta
3ª Semana	Triturado de pasta, calamar y verduras 3. Pan / Lácteo	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de garbanzos, carne y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de pasta, huevo y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de lentejas, arroz y verduras 3. Pan / Fruta
4ª Semana	Triturado de huevo, verduras y pasta 3. Pan / Lácteo	Triturado de pollo, verduras y legumbres 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, merluza, huevo y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de bacalao, patatas y judías 3. Pan / Fruta	Triturado de lomo con verduras y patatas 3. Pan integral / Fruta
5ª Semana	Triturado de pasta, pescado y verduras 3. Pan / Lácteo	Triturado de huevo, garbanzos y verduras 3. Pan / Fruta	2. Triturado de lomo, patatas y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz con verduras y garrofón. 3. Pan / Fruta	Triturado de pescado con legumbres y verduras 3. Pan integral / Fruta
6ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de cocido 3. Pan / Fruta	Triturado de merluza, verduras y alubias 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, calamar, abón y verduras 3. Pan / Fruta
7ª Semana	Triturado de arroz, pavo y verduras 3. Pan / Lácteo	Triturado de legumbres, pescado y verdura 3. Pan / Fruta	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de huevo, pasta y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de bacalao, verduras y alubias 3. Pan integral / Fruta
8ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de fogonero verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, calamar, abón y verduras 3. Pan integral / Fruta	Triturado de lomo, verduras y judías 3. Pan / Fruta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	1. Ensalada completa con tomate, pepino y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan / Lácteo	1. Judías huertanas 2. Filete de pavo al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas 3. Pan /Fruta	1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta	1. Potaje de garbanzos 2. Filete de magro al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3. Pan /Fruta	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha 1. Crema de calabaza 2. Pollo al horno con patatas dado. 3. Pan integral /Fruta
	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%	Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%
2ª Semana	1. Lentejas con verduras 2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan / Lácteo	1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso 2. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado 3. Pan / Fruta	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz 1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón 3. Pan /Fruta	1. Olla de legumbres 2. Pechuga de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan /Fruta	1. Ensalada completa con tomate, pepino, y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan integral / Fruta
	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%
3ª Semana	1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Fideuá campellera y calamar 3. Pan / Lácteo	1. Puré de espinacas natural 2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta	1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, 2. Cocido garbanzos, carne y verduras 3. Pan /Fruta	1. Espirales con tomate 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta	1. Lentejas estofadas con arroz 2. Pavo plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta
	Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%
4ª Semana	1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3. Pan / Lácteo	1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres 2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta	1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito 2. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3. Pan /Fruta	1. Judías huertanas con calabaza 2. Pavo al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan /Fruta	1. Crema de espinacas Popeny con picatostes 2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz 3. Pan integral /Fruta
	Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%	Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%
5ª Semana	1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Fideuá campellera con calamar 3. Pan / Lácteo	1. Potaje de garbanzos con verduras 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino 3. Pan /Fruta	Ensalada 1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla) 2. Lomo adobado al horno 3. Pan /Fruta	1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas. 2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor 3. Pan /Fruta	Ensalada 1. Olla de legumbres 2. Filete de pavo al horno 3. Pan integral / Fruta
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%
6ª Semana	1. Lentejas con verduras 2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha 3. Pan / Lácteo	1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz 3. Pan /Fruta	Ensalada 1. Sopa de cocido 2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) 3. Pan /Fruta	1. Potaje de alubias con verdura 2. Pavo al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta	1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio 2. Arroz a la marinera y calamar 3. Pan / Fruta
	Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%
7ª Semana	1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo, 2. Arroz con pavo y verduras 3. Pan / Lácteo	1. Olla de legumbres 2. Magro a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta	1. Crema de zanahoria y puerro natural 2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta	1. Espaguetis con tomate 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta	1. Potaje de alubias 2. Lomo al horno con verduras 3. Pan integral /Fruta
	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%
8ª Semana	1. Lentejas estofadas con espinacas 2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan / Lácteo	1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Rustidera de pollo 3. Pan /Fruta	1. Puré de patatas y verduras 2. Filete de pavo al horno con pisto de verduras 3. Pan /Fruta	1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz 2. Arroz a la marinera con calamar 3. Pan integral / Fruta	1. Judías huertanas con calabaza 2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3. Pan / Fruta
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana.	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%	Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%
2ª Semana.	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado</p> <p>3. Pan / Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>
	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%
3ª Semana.	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con abún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, abún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, carne y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>
	Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%
4ª Semana.	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y abún</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Arroz a la cubana con pimiento y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%	Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%
5ª Semana.	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con abún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, abún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%
6ª Semana.	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne)</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con abún y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p>
	Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%
7ª Semana.	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Espaguetis con abún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p>
	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%
8ª Semana.	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Lácteo</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidera de pollo</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogueiro al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con abún y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Hervido de verduras</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Verduras al horno con patatas</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Sopa juliana con verduras y pasta</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Guiso de carne, patatas y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Arroz salteado con verduras</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Hervido de calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Verduras al horno con patatas</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofo y coliflor</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Pasta salteada con verduras</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de fideos</p> <p>2. Guiso de carne, patatas y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Verduras salteadas con patatas</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Pasta salteada con verduras</p> <p>2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Guiso de verduras y patatas</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Verduras al horno con patatas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidiera de pollo</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogueño al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Hervido de verduras</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dadas</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Espaguetis con pollo y queso rallado</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pavo con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con abún y calamar</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, abún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, pollo y verduras</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con abún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y abún</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas</p> <p>2. Pavo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con abún y calamar</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Pavo adobado al horno</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, abún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofo y coliflor</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y pollo)</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con abún y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con abún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidera de pollo</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogueiro al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con abún y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Pavo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Lomo a la plancha con verduras</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Crema de verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con verduras</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%	Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Guiso de carne</p> <p>3. Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Fogonero a la plancha con verduras</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 778 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Guiso de atún y calamar con verduras</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, carne y verduras</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Hervido de verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Lentejas estofadas</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%
4ª Semana	<p>1. Calabacín salteado con pimiento</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Verduras salteadas y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno verduras y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%	Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Guiso de atún y calamar con verduras</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, calabacín, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Guiso de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlobitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne)</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Guiso de atún y calamar con verduras</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Pavo guisado con verduras</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. Muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Hervido de verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Lácteo</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidera de pollo y verduras</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Puré de verduras</p> <p>2. Filete de fogonero al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Guiso de atún y calamar con verduras</p> <p>3. Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con pepino, caballa y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Judías huertanas 2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos 2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y remolacha 1. Crema de calabaza 2. Pollo al horno con patatas dadas. 3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Alubias con verduras 2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, zanahoria, aceitunas, pavo y queso 2. Espaguetis con carne y queso rallado 3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino, apio y maíz 1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Magro con zanahoria y champiñón 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Olla de legumbres 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con pepino, caballa y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Fideuá campellera con atún y calamar 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural 2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún. 2. Cocido garbanzos, carne y verduras 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Alubias estofadas con arroz 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y atún 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres 2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz blanco y huevo frito 2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza 2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, remolacha y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes 2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, pepino, pimiento y maíz 3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Fideuá campellera con atún y calamar 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla) 2. Lomo adobado al horno 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, zanahoria, maíz, olivas, atún. 2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada 1. Olla de legumbres 2. Filete de marrajo al horno 3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Alubias con verduras 2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Sopa de cocido 2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura 2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio 2. Arroz a la marinera con atún y calamar 3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo, 2. Arroz con pavo y verduras 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Olla de legumbres 2. Caella a taquitos y ensalada campestre con zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural 2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Potaje de alubias 2. Bacalao al horno con verduras 3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. alubias estofadas con espinacas 2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso 2. Rustidera de pollo 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras 2. Filete de fogueiro al horno con pisto de verduras 3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, queso y maíz 2. Arroz a la marinera con atún y calamar 3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza 2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



MENÚ LACTEO FRUCTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con pepino, caballa y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Hervido de verduras 2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, y aceitunas 3. Pan // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Verduras al horno con patatas 2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3. Pan // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria 1. Crema de calabaza 2. Pollo al horno con patatas dadas. 3. Pan integral // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún 2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, zanahoria, aceitunas, pavo 2. Espaguetis con carne 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino, apio 1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Magro con zanahoria y champiñón 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Sopa juliana con verduras y pasta 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 58% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con pepino, caballa y huevo duro 2. Arroz con verduras 3. Pan integral // yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Fideuá campellera con atún y calamar 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural 2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún. 2. Guiso de carne, patatas y verduras 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Arroz salteado con verduras 2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan integral/ yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y atún 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada 2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz blanco y huevo frito 2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Hervido de calabaza 2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, pepino, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes 2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, pepino, pimiento 3. Pan integral/ yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Fideuá campellera con atún y calamar 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Verduras al horno con patatas 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla) 2. Lomo adobado al horno 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, zanahoria, olivas, atún. 2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada 1. Pasta salteada con verduras 2. Filete de marrajo al horno 3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Hervido valenciano con atún 2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes 2. Pechuga de pollo al limón con carlobitas y champiñón, y ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada 1. Sopa de fideos 2. Guiso de carne, patatas y verduras 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Verduras salteadas con patatas 2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio 2. Arroz a la marinera con atún y calamar 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento verde y rojo, 2. Arroz con pavo y verduras 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Pasta salteada con verduras 2. Caella a baquitos y ensalada campestre con zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural 2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún 2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Guiso de verduras y patatas 2. Bacalao al horno con verduras 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Verduras al horno con patatas 2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo 2. Rustidera de pollo 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras 2. Filete de fogueiro al horno con pisto de verduras 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, 2. Arroz a la marinera con atún y calamar 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Hervido de verduras 2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria 3. Pan / yogur sin lactosa ni azúcares</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Merluza al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%</p>
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan / Lácteo</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, y queso</p> <p>2. Espaguetis con atún y queso rallado</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Caella con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%</p>
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, y queso</p> <p>2. Fideuá campellerera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Marrajo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, patatas y verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%</p>
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Caella al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye con picatostes</p> <p>2. Calamar a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%</p>
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, y queso</p> <p>2. Fideuá campellerera con atún y calamar</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Caella al horno</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Merluza al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de fideos</p> <p>2. Guiso de garbanzos, verduras y patatas</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a baquibos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. Fogonero asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%</p>	<p>1. Espaguetis con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan integral /Fruta</p> <p>Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%</p>
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan /Lácteo</p> <p>Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, y queso</p> <p>2. Rustidera de caella</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogonero al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan /Fruta</p> <p>Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan integral / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 33%</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan / Fruta</p> <p>Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	triturado de arroz con verduras y huevo 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pavo con verduras y judías 3. Pan / Fruta	Triturado de huevo, pasta y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de garbanzos, magro y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de pollo, patatas y verduras 3. Pan integral / Fruta
2ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pasta, carne y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de magra, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de legumbres, pollo y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, verduras y huevo 3. Pan integral / Fruta
3ª Semana	Triturado de pasta, carne y verduras 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de garbanzos, carne y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de pasta, huevo y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de lentejas, arroz y verduras 3. Pan / Fruta
4ª Semana	Triturado de huevo, verduras y pasta 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pollo, verduras y legumbres 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, huevo y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de carne patatas y judías 3. Pan / Fruta	Triturado de lomo con verduras y patatas 3. Pan integral / Fruta
5ª Semana	Triturado de pasta, carne y verduras 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de huevo, garbanzos y verduras 3. Pan / Fruta	2. Triturado de lomo, patatas y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz con verduras y garrofón. 3. Pan / Fruta	Triturado de pavo con legumbres y verduras 3. Pan integral / Fruta
6ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de cocido 3. Pan / Fruta	Triturado de pavo verduras y alubias 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, carne y verduras 3. Pan / Fruta
7ª Semana	Triturado de arroz, pavo y verduras 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de legumbres, magro y verdura 3. Pan / Fruta	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de huevo, pasta y verduras 3. Pan / Fruta	Triturado de lomo, verduras y alubias 3. Pan integral / Fruta
8ª Semana	Triturado de lentejas, verduras y huevo 3. Pan / Lácteo sin lactosa	Triturado de pollo, verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de pavo verduras y patatas 3. Pan / Fruta	Triturado de arroz, carne y verduras 3. Pan integral / Fruta	Triturado de lomo, verduras y judías 3. Pan / Fruta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan sin gluten / Lácteo</p>	<p>1. Judías huertanas</p> <p>2. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y aceitunas</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Potaje de garbanzos</p> <p>2. Filete de marrajo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y remolacha</p> <p>1. Crema de calabaza</p> <p>2. Pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>
	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 650 prot 12% gluc 54% lip 33%	Kcal 765 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 723 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 743 prot 14% gluc 60% lip 27%
2ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten / Lácteo</p>	<p>1. Ensalada primavera de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, pavo y queso</p> <p>2. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, apio y maíz</p> <p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Magro con tomate, zanahoria y champiñón</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa con tomate, pepino, caballa y huevo duro</p> <p>2. Arroz con verduras</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>
	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 715 prot 14% gluc 51% lip 36%
3ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Puré de espinacas natural</p> <p>2. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Cocido garbanzos, carne y verduras</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Espirales con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Lentejas estofadas con arroz</p> <p>2. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>
	Kcal 780 prot 10% gluc 45% lip 45%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 797 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 764 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 777 prot 14% gluc 57% lip 29%
4ª Semana	<p>1. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y atún</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Crema de verduras natural de temporada y legumbres</p> <p>2. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito</p> <p>2. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Bacalao al horno con patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria, remolacha y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Crema de espinacas Popeye</p> <p>2. Lomo a la plancha con guarnición de calabacín y champiñones y ensalada de lechuga, tomate, pepino, pimiento y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>
	Kcal 749 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 786 prot 14% gluc 68% lip 18%	Kcal 766 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 780 prot 14% gluc 64% lip 22%	Kcal 740 prot 17% gluc 48% lip 35%
5ª Semana	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Fideuá campellera con atún y calamar</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías y cebolla)</p> <p>2. Lomo adobado al horno</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún.</p> <p>2. Arroz de verdura con pimiento, Garrofó y coliflor</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Filete de marrajo al horno</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 699 prot 15% gluc 56% lip 29%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%
6ª Semana	<p>1. Lentejas con verduras</p> <p>2. Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Crema de calabacín natural con picatostes</p> <p>2. Pechuga de pollo al limón con carlotitas y champiñón, y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>Ensalada</p> <p>1. Sopa de cocido</p> <p>2. Cocido completo (garbanzos, verdura y carne)</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias con verdura</p> <p>2. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>
	Kcal 744 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 798 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 722 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%
7ª Semana	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pimiento verde y rojo,</p> <p>2. Arroz con pavo y verduras</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Olla de legumbres</p> <p>2. Caella a taquitos con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Crema de zanahoria y puerro natural</p> <p>2. muslo de pollo asado con verduras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Espaguetis con atún y tomate</p> <p>2. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Potaje de alubias</p> <p>2. Bacalao al horno con verduras</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>
	Kcal 776 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 706 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 733 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 793 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 789 prot 14% gluc 50% lip 37%
8ª Semana	<p>1. Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>2. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten /Lácteo</p>	<p>1. Ensalada completa de tomate, lechuga, zanahoria, apio, pavo y queso</p> <p>2. Rustidera de pollo</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Puré de patatas y verduras</p> <p>2. Filete de fogueiro al horno con pisto de verduras</p> <p>3. Pan sin gluten /Fruta</p>	<p>1. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, queso y maíz</p> <p>2. Arroz a la marinera con atún y calamar</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>	<p>1. Judías huertanas con calabaza</p> <p>2. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3. Pan sin gluten / Fruta</p>
	Kcal 723 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 733 prot 18% gluc 51% lip 31%	Kcal 802 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 778 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 778 prot 10% gluc 55% lip 35%