

SEPTIEMBRE							
L	M	X	J	V	S	D	
●	11	12	13	14	15	16	17
●	18	19	20	21	22	23	24
●	25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE							
L	M	X	J	V	S	D	
●	2	3	4	5	6	7	8
●	9	10	11	12	13	14	15
●	16	17	18	19	20	21	22
●	23	24	25	26	27	28	29

NOVIEMBRE							
L	M	X	J	V	S	D	
●	30	31	1	2	3	4	5
●	6	7	8	9	10	11	12
●	13	14	15	16	17	18	19
●	20	21	22	23	24	25	26

DICIEMBRE							
L	M	X	J	V	S	D	
●	27	28	29	30	1	2	3
●	4	5	6	7	8	9	10
●	11	12	13	14	15	16	17
●	18	19	20	21	22	23	24

ALÉRGENOS

1 Gluten	8 Frutos de cáscara
2 Crustáceos	9 Apio
3 Huevo	10 Altramuces
4 Pescado	11 Moluscos
5 Cacahuets	12 Mostaza
6 Soja	13 Granos de sésamo
7 Leche	14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	826,3	35,4	110,2	27,1
●	854,2	34,2	118,6	27,0
●	857,9	34,5	119,4	26,9
●	811,1	31,1	124,9	20,8

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Pizza artesana al horno de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Crema de calabacín AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12	Brécol al horno con huevo y ajada AL 3	Arroz con salsa de tomate AL 14
SEMANA 02	Lentejas vegetales con arroz AL 1	Fusilis al horno con salmón y verduras guisadas AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Pollo asado con patatas al vapor AL 14	Guiso tradicional de ternera con patatitas AL 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 3, 4, 14
SEMANA 03	Sopa de estrellitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12	Arroz con champiñones AL 14	Caldo gallego AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	Crema de verduras AL 14	Espirales gratinadas AL 1, 3, 6, 7, 12
SEMANA 04	Lomo de cerdo a las finas hierbas con judías y patatas al vapor AL 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 3	Palometa en salsa de tomate con espaguetis al vapor AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12	Hamburguesa al horno con arroz al vapor AL 14	Guiso de choupa con patata y verduras AL 2, 11, 14
SEMANA 05	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL 7
SEMANA 06	Crema campera AL 6, 7, 9, 14	Patatas guisadas a la riojana AL 6, 7, 9, 14	Revuelto de huevo, jamón y champiñones AL 3	Sopa de letras con espinacas AL 1, 3, 6, 12	Coliflor a la gallega AL 1, 3, 4, 7
SEMANA 07	Fideuá de pollo y verduras AL 1, 3, 6, 12, 14	Merluza en salsa marinera con brécol al horno AL 1, 3, 4, 14	Estofado de alubias con verduras y arroz AL 7	Milanesa napolitana al horno con patata y zanahoria al vapor AL 1, 3, 13	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7
SEMANA 08	Fruta	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Danonino AL 7
SEMANA 09	Sopa cous cous con verduras AL 1, 3, 6, 12	Tosta de tomate, champiñones y aceitunas AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Arroz con verduras AL 14	Judías con ajada AL 1, 3, 6, 12	Crema de zanahoria AL 3, 4, 14
SEMANA 10	Pella de pescado, pollo y calamares AL 2, 4, 11, 14	Potaje de garbanzos, acelgas y pasta AL 1, 3	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) AL 1, 3, 4, 14	Macarrones a la boloñesa AL 1, 3, 6, 12	Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún AL 3, 4, 14
SEMANA 11	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL 7