

Menú de septiembre

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor salteada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Huevos rellenos Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Escalope Verduritas salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Canelones Merluza andaluza Ensalada mixta Natillas o fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín rebozado Fruta y leche	Lentejas Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta y leche	Judias verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza empanada Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta o lácteo
Jueves 21	753	62,1	46,9	43,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta o lácteo

Menú de septiembre CELIACOS

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor salteada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Huevos rellenos Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Escalope Verduritas salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Canelones Merluza andaluza Ensalada mixta Natillas o fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín plancha Fruta y leche	Lentejas Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta y leche	Judias verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta o lácteo
Jueves 21	753	62,1	46,9	43,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	734	39,7	90,1	21,7	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	729	30,7	72,6	24,3	Verdura, carne, fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al huevo

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Chuleta de Sajonia Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor rebozada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Filete de cerdo a la plancha Verduritas salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza andaluza Ensalada mixta Natillas o fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín rebozado Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta y leche	Judias verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, pescado, fruta o lácteo
Jueves 21	742	31,7	82,1	30,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos legumbres

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Patatas guisadas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor rebozada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Huevos rellenos Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Escalope Verduritas salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza andaluza Ensalada mixta Natillas o fruta	Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín plancha Fruta y leche	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de zanahoria Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza empanada Zanahorias baby Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 14	627	37,8	65,5	26,2	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta o lácteo
Jueves 21	742	31,7	82,1	30,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	700	28,5	60,8	35,9	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	658	23	72,2	28,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	710	29,8	66,5	29,3	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al pescado

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Filete de ternera Coliflor rebozada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella de carne Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Escalope Verduras salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Macarrones con tomate Lomo adobado Ensalada mixta Natillas o fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de carne Lomo a la plancha Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y leche	Judías verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Hamburguesa Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, huevo, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, carne, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, carne, fruta
Viernes 15	811	35,3	55,6	39,2	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	791	26,8	75,3	41,1	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, carne, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta o lácteo
Jueves 21	742	31,7	82,1	30,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, carne, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, carne, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos proteína leche

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur de soja o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Fruta	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor rebozada Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Huevos rellenos Ensalada de manzana Fruta	Ensalada de pasta Escalope Verduritas salteadas Yogur de soja o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta	Macarrones con tomate Merluza andaluza Ensalada mixta Fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín rebozado Fruta	Lentejas Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur de soja o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta	Judias verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta	Arroz con pollo Merluza empanada Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta .
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta .
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta .
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta .
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta .
Jueves 21	742	31,7	82,1	30,3	Verdura, carne, fruta .
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, huevo, fruta .
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta .
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta .

Menú de septiembre alérgicos frutos secos

CURSO 17-18

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coditos con jamón Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Patatas fritas Fruta y leche	Lentejas Filete de pollo Ensalada de zanahorias Helado	Arroz con tomate y salchichas Emperador a la plancha Coliflor rebozada Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta Huevos rellenos Ensalada de manzana Fruta y leche	Ensalada de pasta Escalope Verduritas salteadas Yogur o fruta	Crema de coliflor Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza andaluza Ensalada mixta Natillas o fruta	Alubias blancas Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Fideuá de pescado Lomo a la plancha Calabacín rebozado Fruta y leche	Lentejas Tortilla de patata Ensalada de jamón Yogur o fruta	Espaguetis Boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta y leche	Judias verdes con tomate Ternera asada en salsa Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza empanada Zanahorias y guisantes Helado

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 8	726	29,1	67,5	35,9	Arroz, pescado, fruta
Sabado 9					
Domingo 10					
Lunes 11	852	29	83,3	42,2	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Martes 12	656	20	60,4	34,9	Pasta, pescado, fruta
Miercoles 13	718	24,3	80,7	31,3	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 14	690	43,2	64,8	25,1	Arroz, pescado, fruta
Viernes 15	710	37	88,4	21,9	Verdura, carne, fruta o lácteo
Sabado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	742	38,5	75,4	35,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Martes 19	839	37,9	65	35,8	Verdura, pescado, fruta
Miércoles 20	700	26,4	53,8	30,4	Arroz, huevo, fruta o lácteo
Jueves 21	742	31,7	82,1	30,3	Verdura, carne, fruta o lácteo
Viernes 22	724	37,8	75,9	24,6	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	853	37,1	53,6	42,2	Verdura, pescado, fruta
Martes 26	773	29,7	82,2	26,6	Arroz, carne, fruta
Miércoles 27	734	32,4	62,7	37,8	Verdura, carne, fruta o lácteo
Jueves 28	690	21,1	70	28,2	Pasta, pescado, fruta
Viernes 29	761	33,9	90,1	28,5	Verdura, carne, fruta o lácteo