

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
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	1	2

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

ALÉRGENOS ^{AL}

1. Gluten	8. Frutos de cáscara
2. Crustáceos	9. Apio
3. Huevos	10. Altramucos
4. Pescados	11. Moluscos
5. Cacahuetes	12. Mostaza
6. Soja	13. Granos de sésamo
7. Leche	14. Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
864,4	26,3	97,2	19,0
704,7	32,6	93,3	22,4
731,6	30,2	96,0	25,2
748,8	32,9	94,3	26,7

RECOMENDACIONES

¹DESAYUNO: Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

²CENA: Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompañarlos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

SEMANA 01

LUNES

Brécol en salsa de tomate con mozzarella al horno

^{AL} 7

Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes

^{AL} 14

Fruta

Lentejas vegetales

^{AL} 1

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

^{AL} 1, 6, 7, 12

Yogur ^{AL} 7

Sopa cous cous con verduras

^{AL} 1, 3, 6, 12

Lomo de cerdo en salsa a las finas hierbas con patata y zanahoria

^{AL} 1, 3, 7, 14

Fruta

Judías a la gallega

Lasaña clásica de atún

^{AL} 1, 3, 4, 6, 7, 12

Yogur ^{AL} 7

MARTES

Caldo gallego

^{AL} 1, 3, 4, 6, 12, 14

Chocolatina ^{AL} 7, 8

Sopa de letras con huevo picado

^{AL} 1, 3, 6, 12

Pollo asado en su jugo con judías al horno

^{AL} 14

Fruta

Aroz integral con guisantes y champiñones

^{AL} 14

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

^{AL} 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur ^{AL} 7

Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)

^{AL} 7, 14

Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado

^{AL} 3, 6, 7, 9, 14

Fruta

MIÉRCOLES

Guisantes, zanahoria y judías con huevo y ajada

^{AL} 3

Macarrones integrales a la boloñesa

^{AL} 1, 3, 6, 7, 12, 14 ^{TR} 4

Fruta

Espirales vegetales al ajillo con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín)

^{AL} 1, 3, 6, 12

Alubias guisadas a la marinera con taquitos de salmón

^{AL} 4

Yogur ^{AL} 7

Crema de calabacín

^{AL} 1, 3, 6, 12, 14

Fruta

Crema de verduras

Hamburguesa casera al horno con patata al vapor

^{AL} 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Yogur ^{AL} 7

JUEVES

Sopa jardinera de fideos

^{AL} 1, 3, 6, 9, 12

Paella de merluza, pollo y calamares

^{AL} 2, 4, 6, 11, 14

Yogur ^{AL} 7

Crema de zanahoria

^{AL} 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta

Potaje de garbanzos y acelgas

^{AL} 3, 14

Fruta

Tortilla paisana al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)

Lentejas estofadas

^{AL} 7

Lomos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

^{AL} 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta

VIERNES

Crema campera

^{AL} 7

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)

^{AL} 3, 14

Fruta | Pan integral ^{AL} 1, 6, 12, 13

Patatas a la riojana

^{AL} 6, 7, 9, 14

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno

^{AL} 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta

Lomos de borriquete a la romana ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria)

^{AL} 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral ^{AL} 1, 6, 12, 13

Fideuá con verduras

^{AL} 1, 3, 6, 12

Merluza en salsa con brécol al horno

^{AL} 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Danonino Pan integral ^{AL} 1, 6, 7, 12, 13

Coliflor con salsa de tomate

^{AL} 14

Filete de pollo en salsa de champis con arroz integral al vapor

^{AL} 14

Fruta | Pan integral ^{AL} 1, 6, 12, 13