



SEMANA 1	Lunes	Martes	Martes	Jueves	Viernes
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de soja al chocolate 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Leche entera con cacao 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de soja 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de almendras 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Leche entera 🍷
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> Plátanos Tostada integral con hummus 🍷 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Peras Tostadas int. con atún 🍷 🍷
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone con quinoa 🍷 🍷 Pasta con pollo 🍷 Pan 🍷 Manzanas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de aguacates 🍷 Potaje de garbanzos y espinacas 🌱 Pan integral 🍷 Peras 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa juliana 🌱 Arroz a la cubana con huevo 🍷 Pan 🍷 Melón 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos, setas y calabaza a la plancha Lentejas estofadas 🌱 🍷 Pan integral 🍷 Plátanos 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras con arroz y huevo 🌱 🍷 Pechuga pollo, guisantes con cebolla pochada 🌱 Pan integral 🍷 Arroz con leche 🍷
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Nísperos Tostada integral con hummus 🍷 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamon serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Peras Tostadas int. con atún 🍷 🍷
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula y olivas Salmón en salsa de pimientos 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín 🍷 Muslo de pollo Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de queso de cabra 🍷 Gambas al pil-pil 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema verde Pollo con champiñones 🌱 Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Bacalao al ajo 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷
Reparto Nutrientes	kC: 1979 P: 15,1% G: 64,2% L: 20,7%	kC: 1763 P: 20,4% G: 55,1% L: 24,5%	kC: 1776 P: 16,0% G: 53,6% L: 30,4%	kC: 2095 P: 21,0% G: 60,7% L: 18,3%	kC: 1674 P: 22,6% G: 54,3% L: 23,2%



SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Zumo de naranja natural• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅• Leche entera con cacao 🍫	<ul style="list-style-type: none">• Zumo de naranja natural• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅• Bebida de soja al chocolate 🍫	<ul style="list-style-type: none">• Zumo de naranja natural• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅• Bebida de almendras 🌰	<ul style="list-style-type: none">• Zumo de naranja natural• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅• Bebida de soja 🌱	<ul style="list-style-type: none">• Zumo de naranja natural• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅• Leche entera 🍫
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">• Melón• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗	<ul style="list-style-type: none">• Manzanas• Tostada integral con hummus 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Plátanos• Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Melón• Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Sandía• Tostadas int. con atún 🐟 🍌
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras 🌱• Pasta a la marinera 🍷 🍌 🍌 🍌• Pan integral 🍌• Peras	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de maíz, piña y pollo 🍌 🍌 🍌• Puchero de Arroz con pollo 🍌 🍌• Pan 🍌• Manzanas	<ul style="list-style-type: none">• Sopa minestrone 🍷 🍌• Patatas con Hamburguesa de pollo y zanahoria 🍌 🍌 🍌• Pan integral 🍌• Plátanos	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada tropical 🍌• Lentejas con arroz 🍌• Pan 🍌• Melón	<ul style="list-style-type: none">• Crema de zanahorias 🍌• Cous-cous con verduras y rosada 🍷• Pan integral 🍌• Flan de huevo 🍫 🍌 🍌
Merienda	<ul style="list-style-type: none">• Manzanas• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗	<ul style="list-style-type: none">• Plátanos• Tostada integral con hummus 🍌 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Melón• Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Sandía• Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Peras• Tostadas int. con atún 🐟 🍌
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada griega 🍌• Pollo - pechuga• Yogur Natural Desnatado 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Crema naranja• Salmón en salsa de pimientos 🍌• Yogur Natural Desnatado 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Crema de calabacín 🍌• Pollo con champiñones 🍌• Yogur Natural Desnatado 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Sopa juliana 🍌• Tortilla de queso 🍌 🍌• Yogur Natural Desnatado 🍌	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de tomate• Churrasco de pollo a la plancha• Yogur Natural Desnatado 🍌
Reparto Nutrientes	kC: 1817 P: 22,0% G: 56,4% L: 21,6%	kC: 1941 P: 15,2% G: 65,7% L: 19,1%	kC: 2393 P: 19,1% G: 61,7% L: 19,3%	kC: 1978 P: 19,1% G: 52,6% L: 28,3%	kC: 1918 P: 20,0% G: 57,0% L: 22,9%



SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅 Leche entera con cacao 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅 Bebida de almendras 🌰 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅 Bebida de soja al chocolate 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅 Bebida de soja 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅 Leche entera 🍫
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗 	<ul style="list-style-type: none"> Plátanos Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostada integral con hummus 🍷 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con atún 🍷 🍷
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza 🍫 Pasta con Verduras y Pollo 🍗 Pan integral 🍷 Peras 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mar y montaña 🍷 🍷 🍷 🍷 Puchero de Arroz con pollo 🌱 🌱 Pan integral 🍷 Plátanos 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada griega 🍷 Carne de ternera guisada 🌱 Pan 🍷 Manzanas 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de arroz con verduras 🍷 🌱 🌱 🌱 Patatas con boloñesa de pollo 🍷 Pan 🍷 Melón 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada valenciana con aguacate Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas 🌱 🍷 Pan integral 🍷 Natillas 🍫 🍷 🍷
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamon serrano 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Plátanos Tostada integral con hummus 🍷 🌱 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍷 🍷 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Peras Tostadas int. con atún 🍷 🍷
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de zanahorias en salsa 🍫 Lubina al horno gratinada 🍷 🍷 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa juliana 🌱 Ternera asada al horno Yogur Natural Desnatado 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Crema Romanescu 🍫 🌱 🌱 🍷 Tortilla de finas hierbas 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Champiñones salteados Salmón papillote 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍫 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza 🍫 Pollo a la parrilla Yogur Natural Desnatado 🍫
Reparto Nutrientes	kC: 1877 P: 18,5% G: 58,3% L: 23,2%	kC: 2483 P: 20,4% G: 56,3% L: 23,0%	kC: 2165 P: 17,5% G: 51,9% L: 30,5%	kC: 1814 P: 19,8% G: 50,6% L: 29,6%	kC: 1842 P: 21,0% G: 55,5% L: 23,5%



SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Zumo de naranja naturalPan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅Leche entera con cacao 🍫	<ul style="list-style-type: none">Zumo de naranja naturalPan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅Bebida de almendras 🌰	<ul style="list-style-type: none">Zumo de naranja naturalPan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅Bebida de soja al chocolate 🍫	<ul style="list-style-type: none">Zumo de naranja naturalPan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅Bebida de soja 🌱	<ul style="list-style-type: none">Zumo de naranja naturalPan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅Leche entera 🍫
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">MelónTostadas int. con pechuga de pavo 🍗	<ul style="list-style-type: none">PlátanosTostadas int. con jamón serrano 🍗 🍌 🍫 🌱 🍫	<ul style="list-style-type: none">ManzanasTostada integral con hummus 🍌 🌱	<ul style="list-style-type: none">MelónTostadas int. con jamón y queso 🍗 🍌 🍫 🌱 🍫	<ul style="list-style-type: none">SandíaTostadas int. con atún 🍗 🍫
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">Sopa Juliana 🌱Pasta a la boloñesa 🍅Pan integral 🍌Peras	<ul style="list-style-type: none">Sopa de arroz con verduras 🍫 🌱 🌱 🍅 🌱Patata asada y Merluza 🍫Pan integral 🍌Plátanos	<ul style="list-style-type: none">Ensalada de hortalizas con atún 🍫Potaje de Garbanzos 🌱Pan 🍌Manzanas	<ul style="list-style-type: none">Ensalada de cogollos a la cordobesa 🍫Arroz caldoso con pollo 🌱Pan 🍌Melón	<ul style="list-style-type: none">Ensalada de atún y tomate 🍫Lentejas estofadas 🌱 🍅Pan integral 🍌Flan de huevo 🍫 🍌 🍫
Merienda	<ul style="list-style-type: none">ManzanasTostadas int. con pechuga de pavo 🍗	<ul style="list-style-type: none">MelónTostadas int. con jamón serrano 🍗 🍌 🍫 🌱 🍫	<ul style="list-style-type: none">PlátanosTostada integral con hummus 🍌 🌱	<ul style="list-style-type: none">SandíaTostadas int. con jamón y queso 🍗 🍌 🍫 🌱 🍫	<ul style="list-style-type: none">PerasTostadas int. con atún 🍗 🍫
Cena	<ul style="list-style-type: none">Cogollos con ajoLenguado a la plancha 🍫Yogur Natural Desnatado 🍫	<ul style="list-style-type: none">Ensalada aliñadaPechuga de pollo a la planchaYogur Natural Desnatado 🍫	<ul style="list-style-type: none">Crema de calabacín 🍫Ternera a la parrillaYogur Natural Desnatado 🍫	<ul style="list-style-type: none">Crema de zanahorias 🍫Atún encebollado 🍫Yogur Natural Desnatado 🍫	<ul style="list-style-type: none">Crema de verduras 🌱Tortilla de gambas 🍫 🍌 🍫Yogur Natural Desnatado 🍫
Reparto Nutrientes	kC: 1831 P: 19,1% G: 56,7% L: 24,2%	kC: 2354 P: 20,3% G: 60,6% L: 19,1%	kC: 2140 P: 17,1% G: 60,7% L: 22,2%	kC: 1821 P: 18,9% G: 56,8% L: 24,4%	kC: 1980 P: 23,3% G: 55,3% L: 21,3%



SEMANA 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Leche entera con cacao 🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de soja al chocolate 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de soja 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Bebida de almendras 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja natural Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷 Leche entera 🍷
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostada integral con hummus 🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamón y queso 🍷🍷🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Plátanos Tostadas int. con jamón serrano 🍷🍷🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con atún 🍷🍷
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada Mediterránea 🍷🍷🍷🍷 Potaje de verduras con alubias blancas 🍷 Pan integral 🍷 Peras 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate, champiñón y pollo Cous cous con Hamburguesa de pollo y espinacas 🍷 Pan 🍷 Manzanas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de aguacates 🍷 Arroz caldoso con pollo 🍷 Pan 🍷 Melón 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone 🍷🍷 Pasta a la genovesa 🍷🍷 Pan integral 🍷 Plátanos 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mar y montaña 🍷🍷🍷🍷 Puchero de Arroz con pollo 🍷🍷 Pan integral 🍷 Flan de huevo 🍷🍷🍷
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Plátanos Tostada integral con hummus 🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Sandía Tostadas int. con jamón y queso 🍷🍷🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Melón Tostadas int. con jamón serrano 🍷🍷🍷🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Peras Tostadas int. con atún 🍷🍷
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Cogollos con ajo Lenguado a la plancha 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín 🍷 Ternera a la parrilla Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias 🍷 Atún encebollado 🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada aliñada Pechuga de pollo a la plancha Yogur Natural Desnatado 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras 🍷 Tortilla de gambas 🍷🍷 Yogur Natural Desnatado 🍷
Reparto Nutrientes	kC: 1708 P: 20,5% G: 52,5% L: 27,0%	kC: 2218 P: 19,8% G: 58,7% L: 21,4%	kC: 1831 P: 17,4% G: 54,4% L: 28,2%	kC: 2424 P: 20,0% G: 62,7% L: 17,3%	kC: 1985 P: 21,0% G: 53,7% L: 25,4%