

1ª SEMANA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Embutido	Pasta al ajillo	Ensalada Mixta	Lentejas estofadas	Macarrones boloñesa	-	-
2º Plato	Tortilla de patata	Jamón asado	Churrasco	Pescado del día	-	Estofado de pavo	Pollo al horno
Guarnición	Ensalada	-	Patatas fritas	Patata cocida	-	-	Pimientos y patatas
Postre	Yogur	Fruta del tiempo	Helado	Natillas	Macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Helado
	Kcal:847,6 Hc:54,9 Lip:49,24 P:55,52	Kcal:881,6 Hc:159,7 Lip:23,64 P:49,52	Kcal:1198,6 Hc:74,9 Lip:75,64 P:52,22	Kcal:663,6 Hc:107 Lip:19,64 P:49,72	Kcal:680,6 Hc:118,4 Lip:12,84 P:15,5	Kcal:446,6 Hc:59,9 Lip:7,84 P:28	Kcal:660,4 Hc:68,2 Lip:22,03 P:45,42

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	-	-	-	-	-	-	Ensalada Mixta
2º Plato	Calamares a la romana	Empanada de hojaldre	Merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Estofado de pavo	Palometa al horno	Croquetas
Guarnición	Tomate natural	-	Menestra salteada	Verduritas	Arroz blanco	Patata cocida	-
Postre	Batido de chocolate	Fruta del tiempo	Leche con cacao	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Kcal:856,6 Hc:75,1 Lip:40,94 P:45,02	Kcal:691,6 Hc:89,5 Lip:27,04 P:19,62	Kcal:487,6 Hc:54,5 Lip:17,04 P:28,92	Kcal:390,6 Hc:51,9 Lip:7,84 P:26,92	Kcal:610,6 Hc:96,6 Lip:8,25 P:35,92	Kcal:558,6 Hc:47 Lip:6,04 P:47,12	Kcal:719,6 Hc:75,2 Lip:35,54 P:20,72

Hipocalórica Baja en Colesterol

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Ensalada Mixta	50 gr pasta al ajillo	Ensalada Mixta	Lentejas estofadas	50 gr de Macarrones con tomate triturado	Sopa de pasta	Ensalada de Garbanzos
2º Plato	Pechuga de pollo a la plancha	Jamón asado	Filete de ternera a la plancha	Pescado del día a la plancha	Merluza al horno	Estofado de pavo	Pollo al horno
Guarnición	Patata cocida	Verduritas	Patata cocida	Patata cocida	Verduras asadas	Verduritas	Pimientos y patatas asadas
Postre	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo	Yogur Desnatado	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur Desnatado

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Consomé de verduras	Crema de zanahoria	Sopa de pasta	Ensalada mixta	Crema de calabacín	Crema de verduras	Ensalada Mixta
2º Plato	Calamares a la plancha	Abadejo al horno	Merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Estofado de pavo	Palometa al horno	Merluza a la plancha
Guarnición	Tomate natural	Verduritas	Menestra salteada	Verduritas	Verduritas	Patata cocida	Zanahoria dado
Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo

Sin Lactosa

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Jamón cocido y jamón sin lactosa	Pasta al ajillo	Ensalada Mixta	Lentejas estofadas	Macarrones con atún	Sopa de pasta	Ensalada de Garbanzos
2º Plato	Tortilla de patata	Jamón asado sin lactosa	Churrasco	Pescado del día	Merluza al horno	Estofado de pavo	Pollo al horno
Guarnición	Ensalada	Verduritas	Patatas Fritas	Patata cocida	Verduras Asadas	Verduritas	Pimientos y patatas
Postre	Yogur de Soja	Fruta del tiempo	Yogur de Soja	Yogur de Soja	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur de Soja

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Consomé de verduras	Crema de zanahoria	Sopa de pasta	Ensalada mixta	Crema de calabacín	Crema de verduras	Ensalada Mixta
2º Plato	Calamares a la romana	Abadejo al horno	Merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Estofado de pavo	Palometa al horno	Merluza a la plancha
Guarnición	Tomate natural	Verduritas	Menestra salteada	Verduritas	Arroz blanco	Patata cocida	Zanahoria dado
Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Leche sin lactosa con cacao sin lactosa	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur de Soja	Fruta del tiempo

Protección Gástrica

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Crema de zanahorias	Pasta cocida	Arroz blanco	Crema de zanahoria	Macarrones cocidos	Sopa de pasta	Consomé de ave
2º Plato	Tortilla francesa	Jamón asado sin salsa	Filete de ternera a la plancha	Pescado del día a la plancha	Merluza al horno	Muslo de pavo sin piel	Pollo asado sin piel
Guarnición	Patata cocida	Zanahoria dado	Zanahoria dado	Patata cocida	Zanahoria dado	Zanahoria dado	Patata cocida
Postre	Yogur desnatado natural	Compota de manzana sin piel	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Compota de manzana sin piel	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Puré de patata	Crema de zanahoria	Sopa de pasta	Arroz blanco	Consomé de pescado	Crema de calabacín sin piel	Puré de patata
2º Plato	Merluza cocida	Abadejo al horno	Merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Pechuga de pavo a la plancha	Palometa al horno	Merluza a la plancha
Guarnición	-	Patata cocida	Patata cocida	Zanahoria dado	Patata cocida	Patata cocida	Zanahoria dado
Postre	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Yogur desnatado natural	Compota de manzana

2ª SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato Ensalada de pasta 2º Plato Huevos rellenos Guarnición - Postre Fruta del tiempo Kcal:1015,6 Hc:135,9 Lip:37,84 P:49,92	- Ternera guisada Arroz y verduras Macedonia de frutas Kcal:713,6 Hc:159,7 Lip:12,44 P:46,92	Ensalada Mixta Pizza casera - Yogur Kcal:789,6 Hc:81,7 Lip:35,44 P:33,82	Coliflor gratinada Milanesa de pollo Ensalada Helado Kcal:1128,6 Hc:91,8 Lip:60,24 P:49,42	- Bacalao en salsa de vieiras Patata cocida Fruta del tiempo Kcal:543,6 Hc:59,9 Lip:10,84 P:20	- Lasaña de atún y espinacas - Fruta del tiempo Kcal:620,6 Hc:68,9 Lip:26,64 P:19	- Merluza al horno Patata cocida y verduras Tarta de chocolate Kcal:799,6 Hc:89,1 Lip:36,44 P:31,82

CENA	- Nuggets de pollo Ensalada Fruta del tiempo Kcal:722,6 Hc:72,4 Lip:31,04 P:34,92	- Abadejo rebozado Salteado de verduras Batido de chocolate Kcal:622,6 Hc:52,571 Lip:27,64 P:39,62	- Varitas de merluza Patata cocida y verduras Leche con bizcocho y colacao Kcal:1027,6 Hc:110 Lip:51,14 P:35,52	Ensalada de pasta Tortilla francesa - Yogur Kcal:767,6 Hc:107,8 Lip:21,04 P:32,92	- Hamburguesa completa - Fruta del tiempo Kcal:780,6 Hc:82,2 Lip:35,74 P:29,72	- Sandwiches variados - Leche con colacao y galletas Kcal:771,6 Hc:102,5 Lip:14,74 P:30,62	Ensaladilla rusa - - Fruta del tiempo Kcal:625,6 Hc:78,9 Lip:22,84 P:17,92
-------------	---	--	---	---	--	--	--

Hipocalórica Baja en Colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato Ensalada campera 2º Plato Atun a la plancha Guarnición Verduritas Postre Fruta del tiempo	Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha Verduritas Piña en su jugo	Ensalada Mixta Lomo de cerdo fresco a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado	Coliflor con refrito Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Bacalao en salsa de verduras Verduras asadas Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras asadas Fruta del tiempo	Sopa de estrellitas Merluza al horno Patata cocida y verduras Piña en su jugo
CENA	1º Plato Brócoli con refrito 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Ensalada Postre Fruta del tiempo	Consomé de verduras Abadejo al horno Salteado de verduras Yogur Desnatado	Espinacas rehogadas Merluza a la plancha Patata cocida y verduras Yogur Desnatado	Ensalada campera Lomo de cerdo fresco Zanahoria dado Yogur desnatado	Ensalada Mixta Filete de ternera a la plancha Zanahoria dado Fruta del tiempo	Crema de patata y zanahoria Sandwich Vegetal Ensalada de lechuga y tomate Yogur Desnatado	Ensalada campera Pechuga de pavo a la plancha Menestra salteada Fruta del tiempo

Sin Lactosa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato Ensalada de pasta sin lactosa 2º Plato Tortilla francesa Guarnición Verduritas Postre Fruta del tiempo	- Ternera guisada Arroz y verduras Fruta del tiempo	Ensalada Mixta Lomo de cerdo fresco a la plancha Patata cocida Yogur de soja	Coliflor con refrito Pechuga de pollo rebozada Ensalada Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Bacalao en salsa de verduras Patata cocida Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras asadas Fruta del tiempo	Sopa de estrellitas Merluza al horno Patata cocida y verduras Piña en su jugo
CENA	1º Plato Brócoli con refrito 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Ensalada Postre Fruta del tiempo	Consomé de verduras Abadejo rebozado Salteado de verduras Yogur de Soja	Espinacas rehogadas Merluza a la plancha Patata cocida y verduras Yogur de Soja	Ensalada de pasta sin lactosa Tortilla francesa - Yogur de Soja	Ensalada Mixta Filete de ternera a la plancha Arroz blanco Fruta del tiempo	Crema de patata y zanahoria Lomo de cerdo fresco Ensalada Yogur de Soja	Ensalada campera Pechuga de pavo a la plancha Menestra salteada Fruta del tiempo

Protección Gástrica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato Pasta cocida 2º Plato Tortilla francesa Guarnición Zanahoria dado Postre Yogur desnatado natural	Crema de zanahoria Filete de ternera a la plancha Arroz blanco Yogur desnatado natural	Sopa de pasta Lomo de cerdo fresco a la plancha Patata cocida Compota de manzana	Consomé de ave Pechuga de pollo a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural	Sopa de lluvia Bacalao al horno Patata cocida Compota de manzana	Arroz blanco Merluza al horno Patata asada Yogur desnatado natural	Sopa de estrellitas Merluza al horno Patata cocida Manzana asada sin piel
CENA	1º Plato Consomé de pollo 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Patata cocida Postre Manzana asada sin piel	Consomé de verduras colado Abadejo al horno Patata cocida Yogur desnatado natural	Crema de calabacín sin piel Merluza a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural	Pasta cocida Tortilla francesa Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Crema de zanahoria Filete de ternera a la plancha Arroz blanco Yogur desnatado natural	Crema de patata y zanahoria Lomo de cerdo fresco Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Puré de patata Pechuga de pavo a la plancha Zanahoria dado Yogur desnatado natural

3ª SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato - 2º Plato Tortilla de patata Guarnición Judías verdes, atún y mahonesa Postre Fruta del tiempo Kcal:648,6 Hc:36,14 P:26,42	Espaguetis carbonara - Helado Kcal:801,6 Hc:139,1 Lip:29,54 P:23,02	Ensalada Mixta Milanesa de pollo Patatas fritas Yogur Kcal:981,6 Hc:75,2 Lip:51,64 P:50,82	- Lomo fresco Patata panadera y salsa de queso Macedonia de frutas Kcal:785,6 Hc:71,9 Lip:40,94 P:29,42	Ensaladilla rusa Pescado del día - Fruta del tiempo Kcal:745,6 Hc:78,9 Lip:28,84 P:30	- Ternera guisada Patatas asadas y verduras Fruta del tiempo Kcal:590,6 Hc:68,9 Lip:14,84 P:40	- Lasaña de atún y espinacas - Flan Kcal:671,6 Hc:74,9 Lip:28,64 P:27,92

CENA	1º Plato - 2º Plato Pechuga de pavo a la plancha Guarnición Verduritas Postre Macedonia de frutas Kcal:380,6 Hc:38,9 Lip:10,84 P:31,92	- Pescado al horno Verduritas Macedonia de frutas Kcal:386,6 Hc:54,9 Lip:8,84 P:21,92	Ensalada de pasta Calamares a la romana - Batido de chocolate Kcal:1262,6 Hc:143,1 Lip:47,94 P:64,02	- Revuelto de atún Ensalada Fruta del tiempo Kcal:507,6 Hc:55,3 Lip:18,94 P:27,42	- Pizza casera - Fruta del tiempo Kcal:598,6 Hc:88,9 Lip:17,84 P:18,92	- Sandwiches variados - Leche con colacao y galletas Kcal:771,6 Hc:102,5 Lip:14,74 P:30,62	- Varitas de merluza Verduritas Fruta del tiempo Kcal:668,6 Hc:75,6 Lip:29,14 P:23,82
-------------	--	---	--	---	--	--	---

Hipocalórica Baja en Colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	1º Plato Crema de judía verde 2º Plato Palometa en salsa de verduras Guarnición Tomate asado Postre Fruta del tiempo	50 gr Espaguetis con tomate triturado Lomo de cerdo fresco Ensalada Yogur Desnatado	Ensalada Mixta Pechuga de pollo a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado	Ensalada de garbanzos Lomo fresco Ensalada Fruta del tiempo	Ensalada campera Pescado del día al horno Verduras asadas Fruta del tiempo	Ensalada campera Pescado del día al horno Verduras asadas Fruta del tiempo	Sopa de estrellitas Filete de ternera a la plancha Verduritas Fruta del tiempo	Ensalada de alubias Lomo de cerdo asado Patata cocida Yogur Desnatado
CENA	1º Plato Sopa de lluvia 2º Plato Pechuga de pavo a la plancha Guarnición Verduritas Postre Piña en su jugo	Consomé de ave Pescado al horno Verduritas Fruta del tiempo	Ensalada campera Calamares a la plancha Limon Fruta del tiempo	Brócoli con refrito y zanahoria Merluza a la plancha Ensalada Fruta del tiempo	Espinacas al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Fruta del tiempo	Ensalada Mixta Sandwich Vegetal - Yogur Desnatado	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Verduritas Fruta del tiempo	

Sin Lactosa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	1º Plato - 2º Plato Tortilla de patata Guarnición Judías verdes y atún Postre Fruta del tiempo	Espaguetis con atún Lomo de cerdo fresco Ensalada Yogur de Soja	Ensalada Mixta Pechuga de pollo rebozada Patatas fritas Yogur de Soja	Ensalada de garbanzos Lomo fresco Patatas fritas Macedonia de frutas	Ensaladilla rusa sin lactosa Pescado del día Verduras asadas Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa sin lactosa Pescado del día Verduras asadas Fruta del tiempo	Sopa de estrellitas Ternera guisada Verduritas Fruta del tiempo	Ensalada de alubias Lomo de cerdo asado Patata cocida Yogur de Soja
CENA	1º Plato Sopa de lluvia 2º Plato Pechuga de pavo a la plancha Guarnición Verduritas Postre Macedonia de frutas	Consomé de ave Pescado al horno Verduritas Fruta del tiempo	Ensalada de pasta sin gluten Calamares a la romana Limón Fruta del tiempo	Ensalada mixta Revuelto de atún - Fruta del tiempo	Espinacas al ajillo Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Fruta del tiempo	Ensalada Mixta Bacalao al horno Zanahoria dado Yogur de soja	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Verduritas Fruta del tiempo	

Protección Gástrica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	1º Plato Crema de zanahoria 2º Plato Tortilla francesa Guarnición Patata cocida Postre Yogur desnatado natural	Pasta cocida Lomo de cerdo fresco Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Crema de calabacín sin piel Pechuga de pollo a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural	Sopa de estrellitas Lomo fresco a la plancha Patata cocida Compota de manzana	Arroz blanco Pescado del día a la plancha Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Arroz blanco Pescado del día a la plancha Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Sopa de estrellitas Filete de ternera a la plancha Patata cocida Compota de manzana	Pasta cocida Lomo de cerdo a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural
CENA	1º Plato Sopa de lluvia 2º Plato Pechuga de pavo a la plancha Guarnición Zanahoria dado Postre Manzana asada sin piel	Consomé de ave Pescado al horno Patata cocida Yogur desnatado natural	Pasta cocida Merluza a la plancha Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Crema de zanahoria Tortilla de jamón cocido Zanahoria dado Yogur desnatado natural	Sopa de pescado Pechuga de pollo a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural	Sopa de pescado Pechuga de pollo a la plancha Patata cocida Yogur desnatado natural	Puré de patata Bacalao al horno Zanahoria dado Yogur natural desnatado	Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Arroz blanco Yogur desnatado natural

4ª SEMANA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	-	-	Guiso de judías verdes	Ensalada de pasta	-	-	Ensaladilla rusa
2º Plato	Croquetas, huevo, patatas y ensalada	Zorza con patatas	Pescado en salsa	Pollo guisado	Roti de pavo en salsa	Jamón asado	Milanesa de pollo
Guarnición	-	Verduras	Patata cocida	-	Patatas asadas	Ensalada y pimiento asado	-
Postre	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas	Helado	Fruta del tiempo	Tarta casera
	Kcal:776,6 Hc:67,5 Lip:44,34 P:23,82	Kcal:690,6 Hc:48,4 Lip:32,44 P:29,52	Kcal:618,6 Hc:87,9 Lip:16,84 P:34,92	Kcal:960,6 Hc:122 Lip:24,64 P:62,72	Kcal:640,6 Hc:66 Lip:28,74 P:24,5	Kcal:551,3 Hc:54,7 Lip:18,04 P:35	Kcal:1421,6 Hc:124,6 Lip:73,64 P:54,82

CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	-	-	-	-	-	-	-
2º Plato	Albóndigas en salsa	San jacobó casero	Tortilla francesa	Filete de bacalao	Empanada de hojaldre	Revuelto de pavo	Merluza a la gallega
Guarnición	Arroz y verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada	-	Verduras	-
Postre	Batido de chocolate	Lácteo	Leche con galletas	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Kcal:614,6 Hc:73,5 Lip:22,44 P:29,92	Kcal:669,6 Hc:63,9 Lip:33,84 P:24,92	Kcal:606,6 Hc:66 Lip:27,14 P:23,12	Kcal:456,6 Hc:43,4 Lip:15,34 P:30,62	Kcal:691,6 Hc:89,5 Lip:27,04 P:19,62	Kcal:429,6 Hc:40,2 Lip:6,04 P:22,22	Kcal:420,6 Hc:51,6 Lip:13,74 P:20,92

Hipocalórica Baja en Colesterol

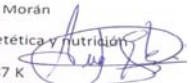
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Coliflor al ajillo	Ensalada Mixta	Judías verdes rehogadas	Ensalada campera	Ensalada de Garbanzos	Ensalada mixta	Ensalada campera
2º Plato	Bacalao en salsa de verduras	Estofado de pavo	Pescado a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Roti de pavo con salsa de verduras	Jamón Asado	Muslo de pollo al horno
Guarnición	Ensalada	Patata cocida	Patata cocida	Verduras	Patatas cocidas	Pimiento asado	Verduras asadas
Postre	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Crema de zanahoria	Sopa Juliana	Espinacas al ajillo con zanahoria	Sopa de estremitas	Ensalada Mixta	Brócoli al ajillo	Ensalada mixta
2º Plato	Filete de ternera a la plancha	Lomo de cerdo fresco a la plancha	Filete de ternera a la plancha	Filete de bacalao	Pescado al horno	Pechuga de pavo a la plancha	Merluza a la plancha
Guarnición	Verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Verduras asadas	Verduras	Patata cocida
Postre	Yogur Desnatado	Yogur Desnatado	Yogur Desnatado	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo	Yogur Desnatado	Fruta del tiempo

Sin Lactosa

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Ensalada Mixta	Ensalada Mixta	Judías verdes rehogadas	Ensalada de pasta sin lactosa	Ensalada de Garbanzos	Ensalada mixta	Ensaladilla rusa sin lactosa
2º Plato	Huevo frito	Estofado de pavo	Pescado a la plancha	Pollo guisado	Pechuga de pavo a la plancha	Jamón asado sin lactosa	Pechuga de pollo rebozada
Guarnición	Patatas fritas	Patata cocida	Patata cocida	Verduras	Patatas cocidas	Pimiento asado	Verduras asadas
Postre	Yogur de Soja	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur de Soja	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Crema de zanahoria	Sopa Juliana	Espinacas al ajillo con zanahoria	Sopa de estremitas	Ensalada mixta	Brócoli al ajillo	Ensalada Mixta
2º Plato	Filete de ternera a la plancha	Lomo de cerdo fresco a la plancha	Tortilla francesa	Filete de bacalao	Pescado al horno	Revuelto de pavo sin lactosa	Merluza a la gallega
Guarnición	Verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Verduras asadas	Verduras	Patata cocida
Postre	Yogur de Soja	Yogur de Soja	Leche sin lactosa con galletas sin lactosa	Yogur de Soja	Fruta del tiempo	Yogur de Soja	Fruta del tiempo

Protección Gástrica

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Sopa de pasta	Arroz blanco	Crema de calabacín sin piel	Pasta cocida	Puré de zanahoria	Sopa de fideos	Pasta cocida
2º Plato	Tortilla francesa	Pechuga de pavo a la plancha	Pescado a la plancha	Muslo de pollo sin piel	Pechuga de pavo a la plancha	Lomo de cerdo fresco plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Guarnición	Zanahoria dado	Patata cocida	Patata cocida	Zanahoria dado	Patata cocida	Patata cocida	Zanahoria dado
Postre	Yogur Desnatado natural	Compota de manzana	Yogur Desnatado natural	Yogur Desnatado natural	Yogur Desnatado natural	Yogur Desnatado natural	Yogur Desnatado Natural
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1º Plato	Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Consomé de ave	Sopa de estremitas	Arroz blanco	Consomé de pescado	Crema de zanahoria
2º Plato	Filete de ternera a la plancha	Lomo de cerdo fresco a la plancha	Tortilla francesa	Filete de bacalao	Pescado al horno	Tortilla francesa	Merluza a la plancha
Guarnición	Patata cocida	Zanahoria dado	Patata cocida	Patata cocida	Zanahoria dado	Puré de patata	Patata cocida
Postre	Yogur Desnatado natural	Yogur Desnatado natural	Manzana asada sin piel	Yogur Desnatado natural	Compota de manzana	Manzana asada sin piel	Yogur Desnatado Natural



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	1º Plato - 2º Plato Huevos a la plancha Guarnición Patatas y tomate asado Postre Fruta del tiempo Kcal:542,6 Hc:67,8 Lip:22,44 P:14,62	- Pescado del día Patatas asadas Flan Kcal:456,6 Hc:38,9 Lip:10,84 P:26,92	- Hamburguesa completa Patatas fritas Yogur Kcal:919,6 Hc:85,1 Lip:46,94 P:36,62	Ensalada de arroz Rollitos de pollo - Fruta del tiempo Kcal:1053,6 Hc:134,1 Lip:33,64 P:52,02	- Lasaña boloñesa - Helado Kcal:803,6 Hc:73,9 Lip:40,94 P:29,1	- Merluza al horno Patata cocida Fruta del tiempo Kcal:405,6 Hc:57,9 Lip:8,84 P:18	- Churrasco Patatas fritas y ensalada Bizcocho de yogur Kcal:1037,6 Hc:74 Lip:64,34 P:42,22
CENA	1º Plato - 2º Plato Croquetas Guarnición Salteado de verduras Postre Leche con cacao Kcal:539,6 Hc:69,3 Lip:23,14 P:11,72	Ensalada de pasta Tortilla francesa - Fruta del tiempo Kcal:771,6 Hc:119,9 Lip:17,84 P:32,92	Macarrones con atún Estofado de pavo - Fruta del tiempo Kcal:798,6 Hc:120,9 Lip:20,84 P:51,92	- Merluza a la gallega - Leche con bizcocho Kcal:680,6 Hc:64,8 Lip:33,14 P:20,92	- Sandwich mixto - Natillas Kcal:571,6 Hc:80,3 Lip:15,74 P:26,32	Macarrones al ajillo con champiñones y baco - - Queso fresco Kcal:812,6 Hc:97,7 Lip:51,24 P:31,92	Ensalada César con pollo - - Batido de chocolate Kcal:843,6 Hc:65,5 Lip:53,64 P:23,02
Hipocalórica Baja en Colesterol							
COMIDA	1º Plato Lentejas estofadas 2º Plato Lomo de cerdo fresco Guarnición Patatas y tomate asado Postre Fruta del tiempo	Consomé de ave Pescado del día al horno Patatas asadas Fruta del tiempo	Sopa de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada Yogur Desnatado	50 gr Ensalada de arroz Pechuga de pollo a la plancha Verduras Fruta del tiempo	Menestra de verduras Salmón a la plancha Patata cocida Fruta del tiempo	Crema de zanahoria Merluza al horno Patata cocida Fruta del tiempo	Ensalada campera Filete de ternera a la plancha Ensalada Yogur Desnatado
CENA	1º Plato Crema de calabacín 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Salteado de verduras Postre Yogur Desnatado	Ensalada campera Filete de ternera a la plancha Pisto Fruta del tiempo	50 gr Macarrones con atún Estofado de pavo Verduras Fruta del tiempo	Espinacas rehogadas con zanahoria Merluza a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado	Ensalada mixta Sandwich Vegetal - Yogur Desnatado	50 gr Macarrones al ajillo con champiñones Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Queso fresco	Ensalada Mixta Pescado al horno Verduras asadas Fruta del tiempo
Sin Lactosa							
COMIDA	1º Plato Lentejas estofadas 2º Plato Huevos a la plancha Guarnición Patatas y tomate asado Postre Fruta del tiempo	Consomé de ave Pescado del día Patatas asadas Yogur de Soja	Sopa de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada Yogur de Soja	Ensalada de arroz sin lactosa Pechuga de pollo rebozada Verduras Fruta del tiempo	Menestra de verduras Salmón a la plancha Patata cocida Fruta del tiempo	Crema de zanahoria Merluza al horno Patata cocida Fruta del tiempo	Ensalada Mixta Churrasco Patatas fritas Fruta del tiempo
CENA	1º Plato Crema de calabacín 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Salteado de verduras Postre Yogur de Soja	Ensalada de pasta sin gluten Tortilla francesa Pisto Fruta del tiempo	Macarrones con atún Estofado de pavo Verduras Fruta del tiempo	Espinacas rehogaas con zanahoria Merluza a la gallega Patata cocida Leche sin lactosa con galletas sin lactosa	Ensalada Mixta Lomo de cerdo a la plancha Verduras Yogur de Soja	Macarrones al ajillo con champiñones Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Yogur de Soja	Ensalada Mixta Pescado al horno Verduras asadas Fruta del tiempo
Protección Gástrica							
COMIDA	1º Plato Sopa de pasta 2º Plato Tortilla francesa Guarnición Puré de patata Postre Manzana asada sin piel	Consomé de ave Pescado del día a la plancha Patata asada Yogur Desnatado Natural	Consomé de verduras colado Pescado del día a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado Natural	Arroz blanco Filete de pollo a la plancha Zanahoria dado Manzana asada sin piel	Sopa de pasta Salmón a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado Natural	Crema de zanahoria Merluza al horno Patata cocida Compota de manzana	Sopa de lluvia Filete de ternera a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado Natural
CENA	1º Plato Crema de zanahoria 2º Plato Pechuga de pollo a la plancha Guarnición Patata cocida Postre Yogur Desnatado Natural	Pasta cocida Tortilla francesa Zanahoria dado Compota de manzana	Pasta cocida Pechuga de pavo a la plancha Zanahoria dado Yogur Desnatado Natural	Crema de calabacín sin piel Merluza a la plancha Patata cocida Yogur Desnatado Natural	Sopa de pescado Lomo de cerdo fresco a la plancha Zanahoria dado Yogur Desnatado Natural	Pasta cocida Pechuga de pavo a la plancha Zanahoria dado Yogur Desnatado Natural	Arroz blanco Pescado al horno Zanahoria dado Manzana asada sin piel