

		Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr														
1ª SEMANA	ALMUERZO	-	0	Brocoli con ajada	200	Ensalada mixta	200	Lentejas vegetales	200	-	0	-	0	-	0														
		Tortilla de patata con judías y mahonesa	120 50	Pollo napolitana	120	Churrasco con patatas fritas	120 50	Merluza a la romana con ensalada mixta	100 50	Paella mixta	200	Guiso de ternera jardinera con patata dado	150 50	Pescado al horno con verdura al horno	100-110 50														
		Bizcocho	40	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Natillas	125	Tarta variada	120	Yogur	125														
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30														
		Hc 85	Lip 37	Prot 41	Kcal 755	Hc 107	Lip 19	Prot 32	Kcal 700	Hc 78	Lip 28	Prot 48	Kcal 756	Hc 59	Lip 37	Prot 36	Kcal 713	Hc 106	Lip 20	Prot 24	Kcal 699	Hc 63	Lip 17	Prot 44	Kcal 586	Hc 33	Lip 25	Prot 25	Kcal 457
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
	Pescado al horno con verduras	100-110 50	Empanada de hojaldre	120	Huevos al plato con verduras a la plancha	120 50	Pollo a la plancha con patata asada	80-90 50	Pasta con verduras	200	Sandwich vegetal	120	Ensaladilla rusa	200															
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Queso fresco	40	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Helado	125															
	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30															
		Hc 38	Lip 17	Prot 22	Kcal 396	Hc 75	Lip 18	Prot 17	Kcal 556	Hc 46	Lip 10	Prot 22	Kcal 363	Hc 22	Lip 25	Prot 31	Kcal 439	Hc 90	Lip 10	Prot 15	Kcal 511	Hc 44	Lip 13	Prot 19	Kcal 368	Hc 45	Lip 10	Prot 17	Kcal 344
2ª SEMANA	ALMUERZO	Ensalada mixta	200	-	0	-	0	-	0	Ensaladilla rusa	200	-	0	-	0														
		Huevos a la plancha y croquetas	80 90	Hamburguesa completa con patatas fritas	120 50	Fideuá mixta	200	Bacalao con muselina de ajo y tomillo con patata al horno	100-110 50	Solomillo a la plancha	100	Pescado a la gallega	110	Macarrones a la boloñesa	200														
		Fruta del tiempo	150	Helado	125	Macedonia de frutas	150	Postre casero	125	Yogur	125	Tarta	120	Fruta del tiempo	150														
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30														
		Hc 102	Lip 45	Prot 51	Kcal 978	Hc 125	Lip 73	Prot 87	Kcal 913	Hc 86	Lip 19	Prot 57	Kcal 747	Hc 65	Lip 25	Prot 33	Kcal 580	Hc 47	Lip 26	Prot 39	Kcal 614	Hc 145	Lip 20	Prot 37	Kcal 501	Hc 85	Lip 14	Prot 18	Kcal 539
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
	Albóndigas en salsa con verduras	200	Pescado a la plancha con tomate al horno	100-110 50	Pizza de jamón y queso	100	Ensalada cesar con pavo	200	Revuelto de jamón y verduras	120	Empanada de hojaldre	120	Sandwich mixto	120															
	Batido	125	Yogur	125	Queso fresco	40	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Leche	125	Yogur	125															
	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30															
		Hc 53	Lip 20	Prot 33	Kcal 548	Hc 23	Lip 11	Prot 37	Kcal 351	Hc 54	Lip 22	Prot 13	Kcal 497	Hc 57	Lip 22	Prot 23	Kcal 519	Hc 56	Lip 18	Prot 3	Kcal 449	Hc 59	Lip 21	Prot 22	Kcal 539	Hc 28	Lip 16	Prot 24	Kcal 351
3ª SEMANA	ALMUERZO	Sopa minestrone	200	-	0	Garbanzos estofados	200	Crema de guisantes	200	-	0	-	0	-	0														
		Tortilla de patata con ensalada mixta	120 50	Guiso de pollo con patata y zanahoria	120 100	Jamón de cerdo con ensalada	80-90 50	Pescado a la romana con ensalada de arroz	100 60	Lasaña de atún y espinacas	200	Pollo al ajillo con patatas	150 50	Pasta a la carbonara	200														
		Bizcocho	40	Fruta del tiempo	150	Helado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Bizcocho	40	Fruta del tiempo	150														
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30														
		Hc 98	Lip 36	Prot 28	Kcal 830	Hc 50	Lip 17	Prot 23	Kcal 458	Hc 51	Lip 53	Prot 47	Kcal 843	Hc 91	Lip 19	Prot 42	Kcal 717	Hc 64	Lip 16	Prot 25	Kcal 522	Hc 66	Lip 24	Prot 26	Kcal 575	Hc 90	Lip 10	Prot 15	Kcal 511
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
	Lomo adobado con verduras a la plancha	100 50	Pescado a la plancha con menestra	100-110 50	Tortilla francesa con verduras	120 50	Nuggets de pollo caseros con ensalada mixta	90 50	Calamares a la romana con verdura	100 50	Pizza de jamón y queso	100	Ensaladilla rusa	200															
	Fruta del tiempo	150	Queso fresco	40	Leche	125	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Fruta del tiempo	150	Yogur	125															
	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30															
		Hc 50	Lip 11	Prot 35	Kcal 439	Hc 12	Lip 12	Prot 33	Kcal 329	Hc 23	Lip 19	Prot 18	Kcal 338	Hc 61	Lip 26	Prot 11	Kcal 523	Hc 51	Lip 13	Prot 30	Kcal 443	Hc 61	Lip 17	Prot 15	Kcal 455	Hc 45	Lip 10	Prot 17	Kcal 344
4ª SEMANA	ALMUERZO	Coliflor con ajada	200	-	0	-	0	Ensalada de verano	200	Judías a la riojana	200	-	0	-	0														
		Huevos y chorizo con patatas	120 50	Jamón de cerdo con pasta al ajillo	80-90 60	Zorza con ensalada y patata	100 200	Pescado a la gallega	110	Pollo a la plancha con arroz	80-90 60	Lasaña boloñesa	180	Guiso de carne con patatas	150 50														
		Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Helado	125	Postre casero	125	Tarta	120	Fruta del tiempo	150														
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30														
		Hc 84	Lip 27	Prot 33	Kcal 633	Hc 56	Lip 23	Prot 43	Kcal 534	Hc 74	Lip 16	Prot 26	Kcal 689	Hc 46	Lip 44	Prot 36	Kcal 725	Hc 96	Lip 29	Prot 47	Kcal 879	Hc 80	Lip 12	Prot 21	Kcal 539	Hc 46	Lip 17	Prot 24	Kcal 445
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
	Pescado a la gallega	110	Empanada	120	Crema de calabaza y queso crema	200	Albóndigas a la jardinera	150	Tortilla francesa con ensalada mixta	120 50	Sandwich vegetal con atún	120	Pizza	100															
	Leche	125	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Fruta del tiempo	150	Queso con membrillo	40	Fruta del tiempo	150	Yogur	125															
	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30															
		Hc 80	Lip 15	Prot 29	Kcal 453	Hc 75	Lip 18	Prot 17	Kcal 526	Hc 45	Lip 19	Prot 14	Kcal 411	Hc 43	Lip 20	Prot 24	Kcal 451	Hc 72	Lip 34	Prot 36	Kcal 628	Hc 58	Lip 13	Prot 22	Kcal 439	Hc 44	Lip 21	Prot 19	Kcal 451

		Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr	
1ª SEMANA	ALMUERZO	-	0	Espinacas salteadas	200	Zanahoria y judía hervida	150	Crema de lentejas y vegetales	150	-	0	-	0	-	0	
		Tortilla de patata con judías	120 50	Pollo a la plancha	80-90	Filete de lomo a la plancha con verdura	100 50	Merluza a la plancha con verdura	100-110 50	Paella mixta	150	-	Guiso de ternera jardinera con patata dado	150 50	Pescado al horno con verdura al horno	100-110 50
		Galletas sin azúcar	40	Yogur desnatado	125	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125	Galletas sin azúcar	40	Yogur desnatado	125	
		Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	
		Hc Lip Prot Kcal	65 19 35 618	Hc Lip Prot Kcal	94 14 32 639	Hc Lip Prot Kcal	59 25 41 631	Hc Lip Prot Kcal	75 16 25 468	Hc Lip Prot Kcal	66 15 19 479	Hc Lip Prot Kcal	51 21 46 576	Hc Lip Prot Kcal	12 15 22 288	
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0		
	Pescado al horno con verduritas	100-110 50	Pavo a la plancha con verduras	120	Huevos al plato con verduras a la plancha	120 50	Pollo a la plancha con patata asada	80-90 50	Pasta con verduras	200	-	Sandwich de pavo y queso fresco	120	Ensaladilla sin mahonesa	200	
	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Compota	125	Queso fresco	40	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125		
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20		
	Hc Lip Prot Kcal	38 11 19 322	Hc Lip Prot Kcal	66 18 16 468	Hc Lip Prot Kcal	36 10 22 322	Hc Lip Prot Kcal	17 25 30 420	Hc Lip Prot Kcal	81 11 14 481	Hc Lip Prot Kcal	40 13 19 356	Hc Lip Prot Kcal	45 10 17 344		
2ª SEMANA	ALMUERZO	Puré de verduras	200	-	0	-	0	-	0	Ensaladilla sin mahonesa	200	-	0	-	0	
		Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria	80 50	Hamburguesa a la plancha con verdura	90 50	Fideuá mixta	200	Bacalao a la plancha con patata al horno	100-110 50	Solomillo a la plancha	100	-	Pescado a la gallega	110	Pasta con carne picada	200
		Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125	Macedonia de frutas	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Galletas sin azúcar	40	Fruta madura/ Compota	150	
		Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	
		Hc Lip Prot Kcal	75 25 36 621	Hc Lip Prot Kcal	18 26 27 416	Hc Lip Prot Kcal	66 18 52 637	Hc Lip Prot Kcal	42 19 26 443	Hc Lip Prot Kcal	45 9 34 561	Hc Lip Prot Kcal	94 19 29 442	Hc Lip Prot Kcal	77 9 17 448	
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0		
	Albóndigas con verduras	150	Pescado a la plancha con tomate al horno	100-110 50	Jamón cocido y patata	150	Pechuga de pavo a la plancha	80-90	Revuelto de jamón y verduras	120	-	Pavo a la plancha con verduras	120	Sandwich mixto	120	
	Compota	125	Yogur desnatado	125	Queso fresco	40	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Leche desnatada	125	Yogur desnatado	125		
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20		
	Hc Lip Prot Kcal	41 20 23 442	Hc Lip Prot Kcal	19 13 24 312	Hc Lip Prot Kcal	20 21 25 374	Hc Lip Prot Kcal	27 8 21 269	Hc Lip Prot Kcal	47 19 2 408	Hc Lip Prot Kcal	54 19 21 457	Hc Lip Prot Kcal	37 17 25 403		
3ª SEMANA	ALMUERZO	Sopa de pasta y verdura	200	-	0	Sopa de ave y fideos	200	Crema de guisantes	200	-	0	-	0	-	0	
		Tortilla de patata con verdura	120 50	Guiso de pollo con patata y zanahoria	120 100	Jamón de cerdo con verdura	80-90 50	Pescado a la plancha con arroz con zanahoria	100 60	Pasta con york y espinacas	200	-	Pollo al ajillo con patata	150 50	Pasta con jamón cocido	200
		Galletas sin azúcar	40	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Galletas sin azúcar	40	Fruta madura/ Compota	150	
		Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	
		Hc Lip Prot Kcal	69 29 23 638	Hc Lip Prot Kcal	41 17 23 427	Hc Lip Prot Kcal	66 12 33 473	Hc Lip Prot Kcal	77 17 44 636	Hc Lip Prot Kcal	69 14 18 476	Hc Lip Prot Kcal	41 17 26 426	Hc Lip Prot Kcal	81 9 12 448	
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0		
	Lomo a la plancha con verduras a la plancha	100 50	Pescado a la plancha con menestra	100-110 50	Tortilla francesa con verduritas	120 50	Pollo a la plancha con verdura	80-90 50	Pescado blanco a la plancha con verdura	100-110 50	Compota	125	Jamón cocido y patata	150	Ensaladilla sin mahonesa	200
	Fruta madura/ Compota	150	Queso fresco	40	Leche desnatada	125	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125		
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20		
	Hc Lip Prot Kcal	29 14 20 326	Hc Lip Prot Kcal	12 12 33 329	Hc Lip Prot Kcal	18 17 17 353	Hc Lip Prot Kcal	36 10 21 319	Hc Lip Prot Kcal	42 13 29 412	Hc Lip Prot Kcal	21 14 14 263	Hc Lip Prot Kcal	45 10 17 344		
4ª SEMANA	ALMUERZO	Judías cocidas	200	-	0	-	0	Espinacas salteadas	200	Judías con sofrito de tomate	200	-	0	-	0	
		Huevos cocidos con patata	120 50	Jamón de cerdo con pasta	80-90 60	Filete de lomo a la plancha Menestra de verduras con patata	100 200	Pescado a la gallega	110	Pollo a la plancha con arroz	80-90 60	Carne con patata y tomate	180	Guiso de carne con patata	150 50	
		Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Galletas sin azúcar	40	Fruta madura/ Compota	150	
		Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	
		Hc Lip Prot Kcal	69 24 23 574	Hc Lip Prot Kcal	51 17 42 485	Hc Lip Prot Kcal	70 10 30 531	Hc Lip Prot Kcal	26 33 34 543	Hc Lip Prot Kcal	84 25 39 725	Hc Lip Prot Kcal	81 11 14 481	Hc Lip Prot Kcal	41 17 23 427	
CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0		
	Pescado a la gallega	110	Pechuga de pollo a la plancha con verdura	150	Crema de calabaza y queso crema	200	Albóndigas a la jardinera	150	Tortilla francesa con verdura	120 50	Sandwich de pavo y queso fresco	120	Revuelto de verduras	120		
	Leche desnatada	125	Fruta madura/ Compota	150	Compota	125	Fruta madura/ Compota	150	Queso fresco	40	Fruta madura/ Compota	150	Yogur desnatado	125		
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20		
	Hc Lip Prot Kcal	75 13 29 388	Hc Lip Prot Kcal	57 8 21 408	Hc Lip Prot Kcal	37 16 12 346	Hc Lip Prot Kcal	34 20 23 420	Hc Lip Prot Kcal	68 31 35 579	Hc Lip Prot Kcal	40 13 19 356	Hc Lip Prot Kcal	15 19 25 314		

Responsable Sanitario del Centro:

Dietista Nutricionista Ausolan:

Ana Ferreiro Pajuelo Ausolan RCN, S.L.U.

		Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr													
1ª SEMANA	ALMUERZO	-	0	Brocoli con ajada	200	Ensalada mixta	150	Lentejas vegetales	200	-	0	-	0	-	0													
		Tortilla de patata con judias	120 50	Pollo a la plancha	80-90 -	Churrasco con patatas fritas	120 50	Merluza a la romana con ensalada mixta	100 50	Paella mixta	200 -	Guiso de ternera jardinera con patata dado	150 50	Pescado al horno con verdura al horno	100-110 50													
		Galletas sin lactosa	40	Yogur de soja	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Galletas sin lactosa	40	Yogur de soja	125													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal												
	65	19	35	618	117	17	31	722	78	28	48	756	58	33	33	644	97	17	23	630	55	21	47	595	32	19	26	402
1ª SEMANA	CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
		Pescado al horno con verduritas	100-110 50	Pavo a la plancha con verduras	120 -	Huevos al plato con verduras a la plancha	120 50	Pollo a la plancha con patata asada	80-90 50	Filete con verduras	120 -	Sandwich vegetal	120 -	Ensaladilla sin mahonesa	200 -													
		Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Yogur de soja	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	38	17	22	396	75	18	17	526	46	10	22	363	37	22	31	473	90	10	15	511	44	13	19	368	56	9	17	367
2ª SEMANA	ALMUERZO	Ensalada mixta	150	-	0	-	0	-	0	Ensaladilla sin mahonesa	200	-	0	-	0													
		Huevos a la plancha con guisantes y zanahoria	80 50	Hamburguesa s/l a la plancha con patatas fritas	90 50	Fideuá mixta	200 -	Bacalao con muselina de ajo y tomillo con patata al horno	100-110 50	Solomillo a la plancha	100 -	Pescado a la gallega	110 -	Macarrones a la boloñesa	200 -													
		Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Macedonia de frutas	150	Yogur de soja	125	Yogur de soja	125	Galletas sin lactosa	40	Fruta del tiempo	150													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	77	23	33	644	98	65	75	815	86	19	57	768	46	17	25	439	60	7	34	603	99	19	30	460	85	14	18	539
2ª SEMANA	CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
		Albóndigas en salsa con verduras	200	Pescado a la plancha con tomate al horno	100-110 50	Jamón cocido s/l y patata	150 -	Ensalada cesar con pavo sin salsa	200 -	Revuelto de jamón s/l y verduras	120 -	Pavo a la plancha con verduras	120 -	Sandwich vegetal con atún	120 -													
		Batido	125	Yogur de soja	125	Yogur de soja	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Bebida vegetal	125	Yogur de soja	125													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	53	20	33	548	34	10	36	374	40	19	26	448	57	22	23	519	56	18	3	439	59	19	22	503	38	15	23	374
3ª SEMANA	ALMUERZO	Sopa minestrone	200	-	0	Garbanzos estofados	200	Crema de guisantes	200	-	0	-	0	-	0													
		Tortilla de patata con ensalada mixta	120 50	Guiso de pollo con patata y zanahoria	120 100	Jamón de cerdo con ensalada	80-90 50	Pescado a la romana con ensalada de arroz	100 60	Pasta con atún y espinacas	200 -	Pollo al ajillo con patata	80-90 50	Pasta con jamón cocido s/l	200 -													
		Galletas sin lactosa	40	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Galletas sin lactosa	40	Fruta del tiempo	150													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	90	40	30	839	50	17	23	458	45	30	43	675	91	19	42	717	84	12	19	517	41	17	26	426	90	8	13	479
3ª SEMANA	CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
		Lomo adobado con verduras a la plancha	100 50	Pescado a la plancha con menestra	100-110 50	Tortilla francesa con verduritas	120 50	Nuggets de pollo caseros con ensalada mixta	90 50	Pescado blanco a la plancha con verdura	100-110 50	Jamón cocido s/l y patata	150 -	Ensaladilla sin mahonesa	200 -													
		Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Bebida vegetal	125	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	50	11	33	439	18	10	33	294	23	17	18	382	44	13	23	384	38	10	20	323	64	8	10	308	56	9	17	367
4ª SEMANA	ALMUERZO	Coliflor con ajada	200	-	0	-	0	Ensalada de verano	200	Judías a la riojana s/l	200	-	0	-	0													
		Huevos y chorizo sin lactosa con patata	120 50	Jamón de cerdo con pasta al ajillo	80-90 60	Zorza con ensalada y patata	100 200	Pescado a la gallega	110 -	Pollo a la plancha con arroz	80-90 60	Carne con patata y tomate	180 -	Guiso de carne con patata	150 50													
		Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125	Yogur de soja	125	Galletas sin lactosa	40	Fruta del tiempo	150													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	84	27	33	685	51	112	42	499	74	16	26	689	45	38	38	669	83	24	39	699	90	10	15	511	46	17	24	445
4ª SEMANA	CENA	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0													
		Pescado a la gallega	110	Pechuga de pollo a la plancha con verdura	150	Crema de calabaza	200	Albóndigas s/l a la jardinera	150	Tortilla francesa con ensalada mixta	120 50	Sandwich vegetal con atún	120 -	Revuelto de verduras	120 -													
		Bebida vegetal	125	Fruta del tiempo	150	Batido	125	Fruta del tiempo	150	Membrillo	40	Fruta del tiempo	150	Yogur de soja	125													
		Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30	Pan	30													
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	80	13	29	395	66	8	21	459	45	19	14	411	43	20	24	451	72	20	19	550	58	13	22	439	26	18	24	357

Responsable Sanitario del Centro:

Dietista Nutricionista Ausolan:

Ana Ferreiro Pajuelo
Ausolan RCN, S.L.U.