

12-ene 23-feb					13-ene 24-feb					14-ene 25-feb					15-ene 26-feb					16-ene 27-feb				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Garbanzos con verduras (legumbre, patata, pimiento, cebolla)				Tallarines con tomate (pasta y tomate frito)				Ensalada completa: lechuga, col, zanahoria, tomate y huevo cocido pasteurizado				Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, acelgas)				Arroz con tomate frito							
	Tortilla de jamón York (huevo pasteurizado y jamón cocido)				Merluza al horno limón (pescado, ajo, cebolla y limón)				Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)				Lomo de cerdo adobado							
	Ensalada de lechuga y tomate				Guisantes salteados (ajo y perejil)								Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Brócoli al vapor							
Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y yogur					Agua, pan y fruta					Agua, pan integral y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	679	26.29	26.45	88.02	658	25.49	20.03	97.05	613	24.03	21.39	84.58	604	25.75	21.35	80.78	643	25.15	22.99	97.95				
Propuesta	ENSALADA + CARNE + LACTEO				VERDURAS + HUEVO + LACTEO				PASTA + PESCADO + FRUTA				ENSALADA + CARNE + LACTEO				VERDURAS + HUEVO + LACTEO							
Genas																								
19-ene 02-mar					20-ene 03-mar					21-ene 04-mar					22-ene 05-mar					23-ene 06-mar				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Crema de calabaza (patata, calabaza y cebolla)				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria, cebolla)				Ensalada completa: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz				Conchitas con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)				Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)							
	Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias)				Bacalao al horno con tomate (pescado, tomate, cebolla)				Potaje de alubias con brécol (legumbre, patata, pimiento, cebolla y brécol)				Tortilla de espinacas (huevo pasteurizado, espinacas y natata)				Filete de solla al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano y perejil)							
	Patatas panaderas al vapor				Zanahorias al horno al ajillo								Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Calabaza al vapor al ajillo							
Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y yogur					Agua, pan y fruta					Agua, pan integral y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	675	26.60	24.26	89.85	662	22.54	20.45	102.89	634	23.26	20.92	91.43	678	23.32	25.16	98.35	603	24.90	21.86	81.17				
Propuesta	ARROZ + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + FRUTA				ENSALADA + PESCADO + LACTEO				PASTA + HUEVO + LACTEO							
Genas																								
26-ene 09-mar					27-ene 10-mar					28-ene 11-mar					29-ene 12-mar					30-ene 13-mar				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Crema de champiñones (patata, champiñón, cebolla)				Ensalada completa: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz				Arroz siciliana (arroz, tomate frito, pimiento y calabacín)				Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)							
	Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla)				Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla)				Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito y carne de pollo y ternera)				Hamburguesas de vacuno al horno				Pez espada al horno encebollado							
	Brócoli al vapor				Ensalada de lechuga, col y zanahoria								Menestra al horno (coliflor, col, j.verdes, guisantes y zanahoria)				Ensalada de lechuga y tomate							
Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan integral y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	604	26.43	20.03	83.75	598	18.85	24.80	81.09	664	20.74	22.49	101.11	710	26.84	18.87	98.06	632	25.17	25.10	80.62				
Propuesta	ENSALADA + CARNE + LACTEO				VERDURAS + PESCADO + LACTEO				PASTA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO							
Genas																								
2-feb 16-mar					3-feb 17-mar					4-feb 18-mar					5-feb 19-mar					6-feb 20-mar				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Coditos con tomate frito y queso rallado				Crema de zanahorias (patata, zanahorias y cebolla)				Ensalada completa: lechuga, col, zanahoria, tomate, maíz y huevo pasteurizado				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria, cebolla)				Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, patata, pimiento, cebolla y calabaza)							
	Bacalao al horno en salsa vizcaina (pescado, tomate, pimiento y cebolla)				Albóndigas de pollo jardinera (carne, tomate, pimiento y cebolla)				Berzas (judías verdes, garbanzos, patata, zanahoria)				Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite y sal)				Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)							
	Judías verdes al ajillo				Patatas panaderas al vapor								Ensalada de lechuga y tomate				Zanahorias salteadas							
Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y yogur					Agua, pan y fruta					Agua, pan integral y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	649	26.11	20.77	95.62	639	22.37	24.69	92.12	604	20.35	22.79	82.95	660	16.34	22.81	102.97	603	26.59	20.71	80.50				
Propuesta	VERDURAS + HUEVO + LACTEO				ARROZ + PESCADO + LACTEO				PASTA + CARNE + FRUTA				VERDURAS + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO							
Genas																								
09-feb 23-mar					10-feb 24-mar					11-feb 25-mar					12-feb 26-mar					13-feb 27-mar				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, tomate frito y huevo pasteurizado)				Ensalada completa: lechuga, col, zanahoria, tomate y maíz				Crema de verduras (calabacín, calabaza, zanahoria)				Lacitos con tomate (pasta y tomate frito)							
	Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla)				Limanda al horno (pescado, ajo y perejil)				Puchero (garbanzos, ternera, pollo, patata, zanahoria)				Hamburguesas de vacuno al horno con cebollita				Pez limón al horno en salsa jardinera (pescado, tomate, cebolla, pimiento)							
	Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Brócoli al vapor								Ensalada de lechuga y tomate				Guisantes salteados							
Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan integral y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	675	24.82	25.17	94.48	656	26.62	20.58	98.04	617	22.82	21.22	88.76	690	26.54	23.42	81.50	658	26.76	20.23	97.68				
Propuesta	PASTA + CARNE + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				ARROZ + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + LACTEO							
Genas																								
16-feb S E M					17-feb A N A					07-ene 18-feb S A		08-ene 19-feb N T			09-ene 20-feb A									
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Lentejas con verduras (legumbre, patata, pimiento, cebolla)				Macarrones con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)				Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural y maíz)				Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla)				Arroz caldoso de verduras (arroz, zanahoria, guisantes, alcachofa)							
	Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla)				Tortilla de calabacín (huevo pasteurizado, calabacín y patata)				Alubias con chorizo (legumbre, patata, pimiento, cebolla y chorizo)				Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias)				Cazón al horno encebollado							
	Alcachofas salteadas				Ensalada de lechuga, col y zanahoria								Patatas panaderas al vapor				Zanahorias al vapor							
Agua, pan integral y fruta					Agua, pan y fruta					Agua, pan y yogur					Agua, pan y fruta					Agua, pan y fruta				
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	604	26.38	20.41	82.92	680	23.01	25.17	99.23	642	22.51	23.32	88.63	614	26.49	20.29	84.67	693	23.50	24.76	99.43				
Propuesta	ENSALADA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + LACTEO				PASTA + HUEVO + FRUTA				ARROZ + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + CARNE + LACTEO							
Genas																								