

	NORMAL	OPCIONAL	DIABÉTICA	HIPOCALÓRICA (Diabética/ No Diabética)	HIPOSÓDICA O SIN SAL ESTÁNDAR O HIPOLIPEMIANTE (Diabética/ No Diabética)	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA (Diabética/ No Diabética)	CELÍACA (Diabética/ No Diabética)
LUNES	COMIDA	Fideos a la marinera Pechugas de pollo en salsa de champiñones Fruta/ Yogurt	Fideos a la marinera Pechugas de pollo en salsa (sin salsa) con champiñones Yogurt descremado	Fideos con verduras Pechugas de pollo en salsa (sin salsa) con champiñones Yogurt descremado (1/2 pan)	Fideos con verduras Pechugas de pollo en salsa (sin salsa) con champiñones Yogurt descremado	Fideos con verduras con jamón Pechugas de pollo en salsa de champiñones Yogurt descremado	Fideos sin gluten con verduras Pechugas de pollo en salsa (sin salsa) con champiñones Yogurt descremado
	CENA	Crema de puerros Pescado blanco rebozado con alcachofas Manzana asada (s/a) / Yogurt	Crema de puerros Tortilla de jamón dulce y alcachofas Manzana asada (s/a)	Crema de puerros Pescado blanco rebozado con alcachofas Manzana asada (s/a)	Crema de puerros Pescado blanco a la plancha con alcachofa Manzana asada (s/a) (1/2 pan)	Crema de puerros Pescado blanco a la plancha con alcachofa Manzana asada (s/a)	Crema de puerros con clara de huevo Pescado blanco rebozado con alcachofas Manzana asada (s/a)
MARTES	COMIDA	Garbanzos estofados Calamar en salsa de cebolla con verduras Fruta/ Yogurt	Garbanzos estofados Calamar en salsa de cebolla con verduras Yogurt descremado	3/4 Garbanzos estofados (sin chorizo) pescado horno con verdura Yogurt descremado (1/2 pan)	Garbanzos estofados (sin chorizo) pescado horno con verdura Yogurt descremado	Garbanzos estofados con huevo Calamar en salsa de cebolla con verduras Yogurt descremado	Garbanzos estofados (sin chorizo) Calamar en salsa de cebolla con verduras Yogurt descremado
	CENA	Sopa juliana Tortilla de gambas con ensalada Fruta/ Yogurt	Sopa juliana Lomo con pisto Tortilla de gambas con ensalada Fruta	Sopa juliana Tortilla de gambas con ensalada Fruta (1/2 pan)	Sopa juliana Tortilla de gambas con ensalada Fruta (1/2 pan)	Sopa juliana Tortilla francesa con ensalada Fruta	Sopa juliana Tortilla de gambas con ensalada Fruta
MIÉRCOLES	COMIDA	Fideua Redondo de pavo con verduras Fruta/ Natillas caseras edulcoradas	Fideua Redondo de pavo con verduras Natillas caseras edulcoradas	3/4 Fideua Redondo de pavo (sin salsa) con verduras Natillas caseras edulcoradas (1/2 pan)	Fideua Redondo de pavo (sin salsa) con verduras Yogurt descremado	Fideua (doble de carne/pescado) Redondo de pavo con verduras Natillas caseras edulcoradas	Fideua sin gluten Redondo de Pavo con verduras Natillas caseras edulcoradas (sin gluten)
	CENA	Crema de pescado Montaditos atún con tomate con ensalada Fruta/ Yogurt	Crema de pescado Tortilla de champiñones con ensalada Fruta	Crema de pescado Montaditos atún con tomate con ensalada Fruta (1/2 pan)	Crema de pescado Tortilla de champiñones con ensalada Fruta (1/2 pan)	Crema de pescado Tortilla de champiñones con ensalada Fruta	Crema de pescado Montaditos atún con tomate con ensalada Fruta
JUEVES	COMIDA	Alcachofas con jamón Berenjena rellena de carne y arroz Fruta/ Yogurt	Alcachofas con jamón Ternera en salsa con patatas Fruta	Alcachofas con jamón Berenjena rellena de carne y arroz Fruta (1/2 pan)	Alcachofas con jamón Berenjena rellena de carne y arroz Fruta (1/2 pan)	Alcachofas con jamón Ternera en salsa con patatas Fruta	Alcachofas con jamón Ternera en salsa con patatas Fruta
	CENA	Crema de calabaza Pescado blanco frito con verduras Fruta/ Flan de café edulcorado	Crema de calabaza Pavo al horno con verduras Flan de café edulcorado	Crema de calabaza Pescado blanco a la plancha con verdura Flan de café edulcorado Yogurt descremado (1/2 pan)	Crema de calabaza Pescado blanco a la plancha con verdura Yogurt descremado	Crema de calabaza con queso Pescado blanco frito con verduras Flan de café edulcorado	Crema de calabaza Pescado blanco a la plancha con verdura Yogurt descremado
VIERNES	COMIDA	Arroz tres delicias Albóndigas con salsa de almendras con verduras Fruta/ Natillas de chocolate edulcoradas	Arroz tres delicias Pescado blanco al horno con verduras Natillas de chocolate edulcoradas	3/4 Arroz tres delicias Pescado blanco al horno con verduras Yogurt descremado (1/2 pan)	Arroz tres delicias Pescado blanco al horno con verduras Natillas de chocolate edulcoradas	Arroz tres delicias (doble de jamón cocido) Albóndigas con salsa de almendras con verduras Natillas de chocolate edulcoradas	Arroz tres delicias Pescado blanco al horno con verduras Natillas de chocolate edulcoradas (sin gluten)
	CENA	Menestra con patata Tortilla de queso con ensalada Fruta/ Yogurt	Menestra con patata Escalopines al limón con ensalada Fruta	Menestra con patata Tortilla de queso con ensalada Fruta (1/2 pan)	Menestra con patata Tortilla francesa con ensalada Fruta (1/2 pan)	Menestra con patata Tortilla francesa con ensalada Fruta	Menestra con patata y jamón Tortilla de queso con ensalada Fruta
SÁBADO	COMIDA	Judías blancas con espinacas Ternera guisada con verduras Fruta / Crema catalana edulcorada	Judías blancas con espinacas Libritos de berenjena con verduras Crema catalana edulcorada	3/4 Judías blancas con espinacas Ternera guisada con verduras Yogurt descremado (1/2 pan)	Judías blancas con espinacas Ternera guisada (sin salsa) con verduras Yogurt descremado	Judías blancas con espinacas Ternera guisada con verduras Crema catalana edulcorada	Judías blancas con espinacas Ternera guisada con verduras Postre casero edulcorado (sin gluten)
	CENA	Sopa de pollo con pasta Rollitos de jamón dulce rellenos de verduras con ensalada Fruta/ Yogurt	Sopa de pollo con pasta pescado blanco en salsa verde con ensalada Fruta	Sopa de pollo con pasta Rollitos de jamón dulce rellenos de verduras con ensalada Fruta (1/2 pan)	Sopa de pollo con pasta (desgrasada) Rollitos de jamón dulce rellenos de verduras con ensalada Fruta (1/2 pan)	Sopa de pollo con pasta (desgrasada) Rollitos de jamón dulce (bajo en sal) rellenos de verduras con ensalada Fruta	Sopa de pollo con pasta y queso Rollitos de jamón dulce (bajo en sal) rellenos de verduras con ensalada Fruta
DOMINGO	COMIDA	Espárragos con jamón Carrilleras de cerdo con patata panadera Piña en su jugo / Yogurt	Espárragos con jamón Lasaña de carne Carrilleras de cerdo con patata panadera Piña en su jugo	Espárragos con jamón Carrilleras de cerdo (sin salsa) con patata panadera Piña en su jugo (1/2 pan)	Espárragos con jamón Carrilleras de cerdo (sin salsa) con patata panadera Piña en su jugo	Espárragos (doble de jamón) Carrilleras de cerdo con patata panadera Piña en su jugo	Espárragos con jamón sin gluten Carrilleras de cerdo con patata panadera Piña en su jugo
	CENA	Sopa de pescado Huevos rellenos con bechamel con ensalada Fruta/ Yogurt	Sopa de pescado Calabacín relleno de pescado con ensalada Yogurt descremado	Sopa de pescado Huevos rellenos con bechamel con ensalada Yogurt descremado (1/2 pan)	Sopa de pescado Huevos rellenos sin mayonesa con ensalada Yogurt descremado (1/2 pan)	Sopa de pescado Huevos rellenos sin mayonesa con ensalada Yogurt descremado	Sopa de pescado con huevo picado Huevos rellenos con bechamel con ensalada Yogurt descremado
Valor energético	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal	1700-1900 kcal	
H. Carbono	50-60%	49-55%	50-55%	49-55%	50-60%	49-55%	
Proteínas	15-16%	16-17%	17-18%	16-17%	15-16%	16-17%	
Lipidos	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	