

SEMANA 1					
Tipo de Plato	Lunes 3	Martes 4	Miercoles 5	Jueves 6	Viernes 7
PRIMEROS PLATOS	NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 275 gr LENTEJAS HERVIDAS= 5,5 raciones	ARROZ CON TOMATE 152 gr de arroz cocido= 4 raciones	SOPA DE ESTRELLAS 14g PASTA CRUDA = 1 RACION	ALUBIAS GUIADAS 220 gr ALUBIAS HERVIDAS = 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS		LOMO A LA PLANCHA	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA	POLLO ASADO	TORTILLA FRANCESA DE QUESO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS		ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO VERDE Y ACEITUNAS VERDES	PATATAS ASADAS 195 gr patata hervida = 3 raciones	CHAMPIÑONES SALTEADOS
POSTRES		YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN		PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES
SEMANA 2					
Tipo de Plato	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
PRIMEROS PLATOS	CREMA DE CALABACIN 195 gr patata hervida = 3 raciones	SOPA DE COCIDO 14g PASTA CRUDA = 1 RACION	ARROZ CON TOMATE 152 gr de arroz cocido= 4 raciones	SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA 250g JUDIAS VERDES = 1 RACION 195g PATATA COCIDA = 3 RACIONES	CODITOS AL PESTO 180 gr pasta hervida = 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS	ALBÓNDIGAS EN SALSA	COCIDO COMPLETO 165 gr GARBANZO HERVIDOS= 3 raciones	TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN YORK	JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	SALMÓN AL HORNO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ARROZ SALTEADO 95g ARROZ HERVIDO = 2,5 RACIONES		ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS VERDES	PISTO DE VERDURAS
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES
SEMANA 3					
Tipo de Plato	Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19 SAN JOSÉ	Jueves 20	Viernes 21
PRIMEROS PLATOS	PAELLA MIXTA 152 gr de arroz cocido= 4 raciones	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 165g ALUBIAS COCIDAS = 3 RACIONES	SOPA DE AVE CON HUEVO Y JAMÓN 28g PASTA CRUDA = 2 RACIONES	CREMA DE VERDURAS 260 gr patata hervida = 4 raciones	LENTEJAS A LA JARDINERA 200 gr LENTEJAS HERVIDAS= 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS	ABADEJO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO AL ROMERO	PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	VENTRESCA DE MERLUZA A LA PLANCHA
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	PATATAS FRITAS 30g = 1 RACION	PATATAS ASADAS 227,5 gr patata hervida = 3,5 raciones	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES
SEMANA 4					
Tipo de Plato	Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
PRIMEROS PLATOS	CREMA DE CALABAZA 130g PATATA COCIDA = 2 RACIONES	PATATAS ESTOFADAS CON MAGRO 357,5 PATATA COCIDA = 5,5 RACIONES	SOPA DE COCIDO 14g PASTA CRUDA = 1 RACION	GUISANTES SALTEADOS 200 GR GUISANTES = 2 RACIONES + 130 GR PATATA COCIDA = 2 RACIONES	TALLARINES CON SALSA DE TOMATE 180 gr pasta hervida = 4 raciones
SEGUNDOS PLATOS	HAMBURGUESA AL HORNO	FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA	COCIDO COMPLETO 165 gr GARBANZO HERVIDOS= 3 raciones	LOMO ASADO AL AJILLO	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	PATATAS FRITAS 60g = 2 RACIONES	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA		ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRES	FRUTA 200 g= 2 raciones	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones	FRUTA 200 g= 2 raciones
PAN	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES	PAN 40g = 2 RACIONES
SEMANA 5					
Tipo de Plato	Lunes 31				
PRIMEROS PLATOS	ARROZ AL CURRY 209 gr de arroz cocido= 5,5 raciones				
SEGUNDOS PLATOS	LACÓN AL HORNO				
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA				
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO= 0,5 RACIONES				
PAN	PAN 40g = 2 RACIONES				