



S4	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
PRIMER PLATO		POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO	ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga Romana, tomate natural, pepino, zanahoria rallada y maíz dulce)ALIÑADA CON AOVE	PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	
SEGUNDO PLATO		TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA (Vacuno y cerdo)	BUÑUELOS DE BACALAO FRITOS	PECHUGA DE POLLO AL HORNO EN SALSA CASTELLANA	
GUARNICION		TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE		ENSALADA DE LECHUGA ROMANA ALIÑADA CON AOVE		CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y CEBOLLA
PAN		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL
FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR
Valoración Nutricional	Kcal 736 Proteínas (g) 28 HC (g) 83 Lípidos (g) 26 Azúcares (g) 26 Grasas saturadas (g) 6 Sodio (mg) 694		Kcal 682 Proteínas (g) 23 HC (g) 91 Lípidos (g) 21 Azúcares (g) 29 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 569		Kcal 720 Proteínas (g) 28 HC (g) 94 Lípidos (g) 23 Azúcares (g) 24 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 515	Kcal 690 Proteínas (g) 28 HC (g) 84 Lípidos (g) 25 Azúcares (g) 9 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 648

S5	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
PRIMER PLATO	POTAJE DE LENTEJAS CON CHORIZO	ENSALADA DE LECHUGA,ZANAHORIA, TOMATE, MAIZ Y ATÚN ALIÑADA CON AOVE (Katsuwonus pelamis)	CASCOTE (Arroz, alubias, garbanzos, tomate, cebolla, pimiento, chorizo, ajo, pimentón, perejil, AOV, sal yodada)	SOPA DE FIDEOS FINOS	ARROZ A LA CUBANA	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATAS	ESTOFADO DE PATATAS CON VACUNO	MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS	JAMONCITO DE POLLO A LA CASTELLANA	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICION	ZANAHORIA BABY REHOGADAS		ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ ALIÑADA CON AOVE		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS ALIÑADA CON AOVE	
PAN	PAN INTEGRAL		PAN INTEGRAL		PAN INTEGRAL	
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR	
Valoración Nutricional	Kcal 685 Proteínas (g) 28 HC (g) 78 Lípidos (g) 24 Azúcares (g) 29 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 557		Kcal 701 Proteínas (g) 28 HC (g) 77 Lípidos (g) 26 Azúcares (g) 27 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 639		Kcal 667 Proteínas (g) 25 HC (g) 86 Lípidos (g) 21 Azúcares (g) 24 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 503	Kcal 716 Proteínas (g) 24 HC (g) 92 Lípidos (g) 26 Azúcares (g) 14 Grasas saturadas (g) 6 Sodio (mg) 647

S1	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20		
PRIMER PLATO	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN CON PATATA	PUCHERO DE GARBANZOS CON FIDEOS	ESPIRALES CON SALSA NAPOLITANA Y HORNEADOS CON QUESO	SOPA DE ARROZ		
SEGUNDO PLATO	MERLUZA ENHARINADA Y FRITA	FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL AJILLO	TORTILLA DE CALABACÍN	LOMO DE CERDO ASADO	BACALAO AL HORNO		
GUARNICION	TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE		ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y MAIZ ALIÑADA CON AOVE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA ALIÑADA EN AOVE	GUISANTES SALTEADOS CON AJO Y CEBOLLA		
PAN	PAN INTEGRAL		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR		
Valoración Nutricional	Kcal 643 Proteínas (g) 27 HC (g) 76 Lípidos (g) 22 Azúcares (g) 24 Grasas saturadas (g) 3 Sodio (mg) 502		Kcal 739 Proteínas (g) 28 HC (g) 103 Lípidos (g) 21 Azúcares (g) 25 Grasas saturadas (g) 3 Sodio (mg) 553		Kcal 720 Proteínas (g) 26 HC (g) 88 Lípidos (g) 25 Azúcares (g) 29 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 653	Kcal 666 Proteínas (g) 28 HC (g) 87 Lípidos (g) 20 Azúcares (g) 28 Grasas saturadas (g) 6 Sodio (mg) 534	Kcal 704 Proteínas (g) 28 HC (g) 99 Lípidos (g) 24 Azúcares (g) 12 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 581

S2	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27		
PRIMER PLATO	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS FINOS (fideos, picatostes)	POTAJE DE GARBANZOS PEDROSILLANOS CON VERDURAS	ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, zanahoria y maíz) ALIÑADA CON AOVE	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE		
SEGUNDO PLATO	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS	LAGRIMITAS DE POLLO FRITAS	TORTILLA DE PATATA	ESTOFADO DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO	FOGONERO EN SALSA VERDE		
GUARNICION	ARROZ SALTEADO Y SOFRITO CON AJO		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS ALIÑADA CON AOVE	TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE			
PAN	PAN INTEGRAL		PAN INTEGRAL		PAN BLANCO		
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR		
Valoración Nutricional	Kcal 733 Proteínas (g) 28 HC (g) 90 Lípidos (g) 25 Azúcares (g) 19 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 426		Kcal 718 Proteínas (g) 28 HC (g) 83 Lípidos (g) 28 Azúcares (g) 24 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 421		Kcal 679 Proteínas (g) 24 HC (g) 88 Lípidos (g) 22 Azúcares (g) 25 Grasas saturadas (g) 3 Sodio (mg) 487	Kcal 640 Proteínas (g) 25 HC (g) 79 Lípidos (g) 21 Azúcares (g) 26 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 419	Kcal 667 Proteínas (g) 27 HC (g) 76 Lípidos (g) 26 Azúcares (g) 14 Grasas saturadas (g) 5 Sodio (mg) 749

S3	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	CREMA DE VERDURAS (Patata, Calabacín, Zanahoria, Calabaza)	ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS Y VERDURAS
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS (Ave y vacuno) EN SALSA	TORTILLA FRANCESA
GUARNICION	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON AJO Y CEBOLLA	
PAN	PAN INTEGRAL	
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	
Valoración Nutricional	Kcal 683 Proteínas (g) 27 HC (g) 89 Lípidos (g) 21 Azúcares (g) 29 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 623	Kcal 663 Proteínas (g) 27 HC (g) 77 Lípidos (g) 23 Azúcares (g) 26 Grasas saturadas (g) 4 Sodio (mg) 415



Francisco de Asís Cordero Domínguez
 Máster en Dietética y Patología de la Nutrición

Departamento de Dietética e I
 Carmen Cantero Almag
 AND - 00223

CUMPLEAÑOS SALUDABLE



Lavar las fresas con abundante agua
 Picar el chocolate negro en trozos
 Fundir el chocolate en el microondas
 Bañar las fresas en el chocolate fundido
 Otra opción: con PLÁTANOS