

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de calabaza Ternera guisada con verduras y guisantes Pan, fruta y agua 605 Kcal.	Paella de carne Salmón al horno con puré de patata Pan, fruta y agua 625 Kcal.	Espaguetis carbonara Hamburguesa con tomate natural Pan, lácteo y agua 655 Kcal.	Judías estofadas Merluza al horno con ensalada y huevo duro Pan integral, fruta y agua 627 Kcal.	Acelgas salteadas c/jamón Costillas de cordero con tomate natural y cebolla Pan, fruta y agua 645 Kcal.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema hortelana Tortilla de patata con tomate natural Pan, fruta y agua 705 Kcal.	Macarrones con atún Merluza al horno con ensalada Pan, fruta y agua 665 Kcal.	Cocido de garbanzos Pechugas a la plancha con tomate y maíz Pan, lácteo y agua 620 Kcal.	Col con jamón Lomo a la milanesa con ensalada Pan integral, fruta y agua 627 Kcal.	Arroz con tomate Salmón al horno con salteado de verduras Pan, fruta y agua 645 Kcal.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes Redondo de pavo con tomate y lechuga Pan, fruta y agua 680 Kcal.	Lentejas estofadas Rape al horno con patatas asadas Pan, fruta y agua 710 Kcal.	<b>SEMANA BLANCA</b>		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con patatas Muslos de pollo al horno con tomate natural Pan, fruta y agua 640 Kcal.	Sopa de cocido Salmón al horno con puré de patata Pan, fruta y agua 760 Kcal.	Brócoli con patatas Hamburguesas con lechuga y tomate Pan, lácteo y agua 690 Kcal.	Arroz de verduras Rape al horno con ensalada y maíz Pan integral, fruta y agua 700 Kcal.	Judías Blancas Tortilla de francesa con lechuga y tomate Pan, fruta y agua 710 Kcal.

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	→	CENA
 +  PASTA / ARROZ + CARNE		 +  VERDURA + PESCADO
 +  PASTA / ARROZ + PESCADO		 +  VERDURA + HUEVO
 +  PASTA / ARROZ + HUEVO		 +  VERDURA + CARNE
 +  VERDURA + CARNE		 +  PASTA / ARROZ + PESCADO
 +  VERDURA + PESCADO		 +  PASTA / ARROZ + HUEVO
 +  VERDURA + HUEVO		 +  PASTA / ARROZ + CARNE
 +  LEGUMBRES + CARNE		 +  VERDURA + PESCADO
 +  LEGUMBRES + PESCADO		 +  VERDURA + HUEVO
 +  LEGUMBRES + HUEVO		 +  VERDURA + CARNE
 FRUTA		 LÁCTEO
 LÁCTEO		 FRUTA