



### 3ª SEMANA DEL 12 AL 16

| LUNES 12 | MARTES 13                     | MIÉRCOLES 14                      | JUEVES 15                         | VIERNES 16          |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
|          | Ensalada                      | Ensalada                          | Ensalada                          | Ensalada            |
| Fiesta   | Crema de Verduras             | Espirales con Atún                | Potaje de garbanzos con espinacas | Entremeses surtidos |
|          | Pollo Asado con patatas chips | Ventresca de merluza con mayonesa | Nuggets de pollo                  | Fideuà              |
|          | Fruta y Yogur                 | Fruta y Pastelito                 | Batido                            | Fruta y Zumo        |

#### VALOR NUTRICIONAL

| Día       | Kcal.   | Prot.  | Hc.    | Líp.   | Ca.     | Fe.   | Vit. C | Fibra  |
|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|
| LUNES     |         |        |        |        |         |       |        |        |
| MARTES    | 662,430 | 33,300 | 80,820 | 22,770 | 367,700 | 6,190 | 95,270 | 13,280 |
| MIÉRCOLES | 620,730 | 32,180 | 74,990 | 21,200 | 156,240 | 4,980 | 66,840 | 10,120 |
| JUEVES    | 760,650 | 36,800 | 68,370 | 37,130 | 554,820 | 7,410 | 43,020 | 13,970 |
| VIERNES   | 769,860 | 33,610 | 95,330 | 28,780 | 311,920 | 5,200 | 89,270 | 9,950  |

### 4ª SEMANA DEL 19 AL 23

| LUNES 19                       | MARTES 20                          | MIÉRCOLES 21        | JUEVES 22           | VIERNES 23                  |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|
| Ensalada                       | Ensalada                           | Ensalada            | Ensalada            | Ensalada                    |
| Guisado de Patatas             | Arroz a la cubana con huevo cocido | Lentejas Juliana    | Entremeses surtidos | Hervido Valenciano          |
| Longanizas con salsa de tomate | Filete de lenguado al horno        | Tortilla de patatas | Arroz al horno      | Pollo al horno con croñitos |
| Fruta y Yogur                  | Fruta y Zumo                       | Fruta y Quesito     | Flan                | Melocotón en almíbar        |

#### VALOR NUTRICIONAL

| Día       | Kcal.   | Prot.  | Hc.    | Líp.   | Ca.     | Fe.   | Vit. C | Fibra  |
|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|
| LUNES     | 733,37  | 34,42  | 55,39  | 41,400 | 294,740 | 5,15  | 77,85  | 8,73   |
| MARTES    | 801,02  | 34,77  | 110,9  | 24,770 | 160,690 | 5,97  | 99,53  | 9,91   |
| MIÉRCOLES | 768,270 | 30,980 | 71,730 | 38,800 | 210,810 | 8,430 | 55,760 | 14,580 |
| JUEVES    | 819,770 | 41,100 | 87,370 | 34,180 | 393,690 | 7,030 | 42,020 | 7,670  |
| VIERNES   | 667,600 | 25,340 | 92,830 | 21,550 | 139,820 | 4,890 | 91,750 | 11,880 |

### 5ª SEMANA DEL 26 AL 30

| LUNES 26            | MARTES 27                   | MIÉRCOLES 28           | JUEVES 29                | VIERNES 30           |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|
| Ensalada            | Ensalada                    | Ensalada               | Ensalada                 | Ensalada             |
| Caracolas boloñesa  | Sopa Juliana                | Arroz tres delicias    | Guiso de la abuela       | Entremeses surtidos  |
| Merluza a la romana | Rotti de Pavo con guisantes | Hamburguesa con tomate | Filete de panga al horno | Paella Valenciana    |
| Fruta y Yogur       | Fruta y Natillas            | Flan                   | Fruta y Zumo             | Melocotón en almíbar |

#### VALOR NUTRICIONAL

| Día       | Kcal.   | Prot.  | Hc.    | Líp.   | Ca.     | Fe.   | Vit. C  | Fibra |
|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|-------|
| LUNES     | 644,58  | 31,91  | 78,28  | 22,420 | 318,080 | 4,28  | 56,44   | 10,15 |
| MARTES    | 600,17  | 35,88  | 62,83  | 22,890 | 329,570 | 6,95  | 82      | 11,17 |
| MIÉRCOLES | 704,070 | 32,480 | 89,730 | 23,980 | 157,710 | 5,650 | 41,680  | 6,280 |
| JUEVES    | 747,850 | 42,840 | 76,900 | 30,300 | 171,890 | 6,650 | 120,480 | 9,750 |
| VIERNES   | 722,750 | 38,660 | 88,580 | 23,890 | 294,150 | 3,820 | 49,890  | 7,100 |