

SEMANA 1

Tipo de Plato				Jueves 01	Viernes 02
PRIMEROS PLATOS					
SEGUNDOS PLATOS					
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS					
POSTRES					
PAN					

SEMANA 2

Tipo de Plato	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 09
PRIMEROS PLATOS	CREMA DE VERDURAS 195g PATATA HERVIDA = 3 RACIONES	GUISANTES SALTEADOS 100 GR GUISANTES =1 RACION + 65 GR PATATA COCIDA = 1 RACIÓN	TALLARINES CON TOMATE 135g PASTA COCIDA = 3 RACIONES	SOPA DE COCIDO 14g PASTA CRUDA = 1 RACION	ARROZ CON TOMATE 115g ARROZ COCIDO = 3 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	LOMO A LA PLANCHA	POLLO ASADO AL ROMERO	TORTILLA FRANCESA DE PAVO	COCIDO COMPLETO 137,5g GARBANZOS HERVIDOS = 2,5 RACIONES	MERLUZA A LA DONOSTIARRA
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	PATATAS ASADAS 65g PATATAS HERVIDAS = 1 RACION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LECHUGA Y ACEITUNAS VERDES	LECHUGA Y TOMATE
POSTRES	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 3

Tipo de Plato	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Jueves 16
PRIMEROS PLATOS		CODITOS EN SALSA BOLOÑESA DE JAMÓN YORK 135g PASTA COCIDA = 3 RACIONES	CREMA DE ZANAHORIA 97,5g PATATA HERVIDA =1,5 RACIONES + 100g ZANAHORIA COCIDA = 0,5 RACION	FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 150g LENTEJAS COCIDAS = 3 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	SALMON AL HORNO	POLLO CON ARROZ 38g ARROZ HERVIDO = 1 RACION		TORTILLA FRANCESA DE QUESO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	PATATAS FRITAS 105g = 3,5 RACIONES	CHAMPIÑONES SALTEADOS	LECHUGA Y MAIZ		LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION		FRUTA 100g = 1 RACION
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION		PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 4

Tipo de Plato	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
PRIMEROS PLATOS	PATATAS ESTOFADAS 195g PATATA HERVIDA = 3 RACIONES	CREMA DE CALABACIN 195g PATATA COCIDA = 3 RACIONES	SOPA DE PICADILLO 14g PASTA CRUDA = 1 RACION	SALTEADO DE GUISANTES CON JAMÓN 150 GR GUISANTES =1,5 RACIONES + 65 GR PATATA COCIDA = 1 RACIÓN	ESPAGUETIS AL AJILLO 135g PASTA COCIDA = 3 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	TORTILLA DE JAMON SERRANO	LENGUADINA A LA PLANCHA	LACÓN A LA GALLEGA 130g PATATA COCIDA = 2 RACIONES	JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN	MERLUZA AL LIMÓN
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	PATATAS ASADAS 65g PATATA HERVIDA = 1 RACION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRES	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION

SEMANA 5

Tipo de Plato	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
PRIMEROS PLATOS	ARROZ TRES DELICIAS 133g ARROZ COCIDO = 3,5 RACIONES	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA 65g PATATA HERVIDA = 1 RACION + 100g ZANAHORIA COCIDA = 0,5 RACION + 100g CALABAZA COCIDA = 0,5 RACION	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 150g LENTEJAS COCIDAS = 3 RACIONES	JUDIAS VERDES CON TOMATE 250g JUDIAS VERDES = 1 RACION 65g PATATA COCIDA = 1 RACION	MACARRONES AL PESTO 112,5g PASTA INT COCIDA = 2,5 RACIONES
SEGUNDOS PLATOS	ABADEJO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN	TORTILLA FRANCESA	ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO	LENGUADINA AL HORNO
GUARNICIONES, COMPLEMENTOS Y CONDIMENTOS	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO VERDE Y ACEITUNAS	ENSALADA DE ARROZ 38g ARROZ HERVIDO = 1 RACION	LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ	PATATAS AL VAPOR 65g PATATA HERVIDA = 1 RACION	ZANAHORIA SALTEADAS 70g ZANAHORIA = 0,5 RACION
POSTRES	YOGUR YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION	FRUTA 100g = 1 RACION
PAN	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION	PAN 40g = 2 RACION