

	<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
	<p>1</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, codillo, zanahoria ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.8.10 abadejo, patata, ajo, perejil, harina</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 644 PROT 35 g HC 72 g LIP 21 g Cena:revuelto de queso y bacon</p>	<p>2</p> <p>PASTA AL QUESO 6.7.8 pasta, nata, leche, queso</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g Cena: wok de pollo con brocoli</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 merluza, harina de trigo, huevo</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 19 g HC 71 g LIP 27 g Cena: escalope de cerdo con verduras</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g Cena: emperador a la plancha c/menestra</p>	<p>CONSTITUCION ESPAÑOLA</p> <p>PAELLA VALENCIANA arroz, menestra, zanahoria</p> <p>ALBÓNDIGAS 1.8.10 (BURGUER MEAT) EN SALSA ESPAÑOLA Y ENSALADA burger meat cerdo ternera POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 700 PROT 24 HC 70 g LIP 35 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché</p>
	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>CREMA DE GUISANTES 10 guisantes, patata, aceite</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 2,4,6,7,8,11 harina, leche, pescado, pan rallado FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 17 g HC 74 g LIP 33 g Cena: pollo con tomate y ensalada</p>	<p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE arroz,tomate frito, aceite</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7 huevo líquido, queso</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 681 PROT 27 g HC 72 g LIP 32 g Cena: fideos de calabacín c/atún</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías blancas, patata, codillo, zanahoria FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8 filete de pollo, ajo, perejil, harina</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 645 PROT 38 HC 58 g LIP 26 g Cena: sopa castellana con huevo y jamón</p>	<p>12</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS 7,8 pasta,verduras,zanahoria, cebolla</p> <p>MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA BABY 1,2,8 merluza, zanahoria, cebolla, tomate</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 674 PROT 35 g HC 87 g LIP 18 g Cena:pavo en salsa a la jardinera</p>
	<p>15</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS 5.7.8 pasta, codillo, gallina HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) CON PISTO DE VERDURAS 1,10 burger meat, pimiento, cebolla, calabacín FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 21 g HC 68 g LIP 30 g Cena:gallo a la plancha con papillote</p>	<p>16</p> <p>ARROZ MILANESA 1.6 arroz,queso, salchichas, zanahoria</p> <p>SALMÓN A LA NARANJA C/PATATA VAPOR 2.8.10 salmón, patata,zumo de naranja, cebolla</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 656 PROT 29 g HC 78 g LIP 24 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 10 judías pintas, patata, codillo, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, cebolla, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 19 g HC 69 g LIP 30 g Cena:ternera la plancha con ensalada</p>	<p>MENÚ NAVIDAD</p> <p>PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta,tomate, queso POLLO CAJÚN 1.8 CON ENSALADA pan rallado, pollo, aceite</p> <p>GELATINA Y PAN 8 KCAL 696 PROT 29 g HC 77 g LIP 2 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE CALABAZA 10 patata, calabaza, aceite</p> <p>CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 8 cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 628 PROT 30 g HC 70 g LIP 24 g Cena: wok de atún con verduras y soja</p>



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>1 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.8.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 644 PROT 35 g HC 72 g LIP 21 g</p>	<p>2 PASTA EN SALSA ALBAHACA sin gluten ni huevo</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g</p>	<p>3 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 19 g HC 71 g LIP 27 g</p>	<p>4 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 sin gluten ni huevo</p> <p>COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g</p>	<p>CONSTITUCION ESPAÑOLA PAELLA VALENCIANA</p> <p>ALBÓNDIGAS 1.8.10 (BURGUER MEAT) EN SALSA ESPAÑOLA Y ENSALADA</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 700 PROT 24 HC 70 g LIP 35 g</p>
<p>8 FESTIVO</p>	<p>9 CREMA DE GUISANTES 10</p> <p>PALOMETA EN SALSA DE PIQUILLO CON ENSALADA 2</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 17 g HC 74 g LIP 33 g</p>	<p>10 ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE PAVO AL CURRY CON ENSALADA 3.7</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 681 PROT 27 g HC 72 g LIP 32 g</p>	<p>11 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 645 PROT 38 HC 58 g LIP 26 g</p>	<p>12 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY 3 sin gluten ni huevo</p> <p>MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA BABY 1.2,8</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 674 PROT 35 g HC 87 g LIP 18 g</p>
<p>15 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 sin gluten ni huevo</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) CON PISTO DE VERDURAS 1.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 21 g HC 68 g LIP 30 g</p>	<p>16 ARROZ MILANESA 1.6</p> <p>SALMÓN A LA NARANJA C/PATATA VAPOR 2.8.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 656 PROT 29 g HC 78 g LIP 24 g</p>	<p>17 JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 10</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 19 g HC 69g LIP 30 g</p>	<p>MENÚ NAVIDAD PASTA EN SALSA DE TOMATE PROVENZAL sin gluten ni huevo</p> <p>POLLO CAJÚN 1.8 CON ENSALADA</p> <p>GELATINA Y PAN 8 KCAL 696 PROT 29 g HC 77 g LIP 2 g</p>	<p>19 CREMA DE CALABAZA 10</p> <p>CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 8</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 628 PROT 30 g HC 70 g LIP 24 g</p>



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	CONSTITUCION ESPAÑOLA
LENTEJAS A LA HORTELANA	PASTA AL QUESO 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8	PAELLA VALENCIANA
ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.8.10	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, patata	HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) ESTOFADA CON ENSALADA 1.10
FRUTA Y PAN 8 KCAL 644 PROT 35 g HC 72 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 19 g HC 71 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g	POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 700 PROT 24 HC 70 g LIP 35 g
8	9	10	11	12
FESTIVO	CREMA DE GUISANTES 10 10	ARROZ CON TOMATE	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	FIDEUA DE VERDURAS 7.8
	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA 2,4,6,7,8,11	TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8	MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA BABY 1,2,8
	FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 17 g HC 74 g LIP 33 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 681 PROT 27 g HC 72 g LIP 32 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 645 PROT 38 HC 58 g LIP 26 g	POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 674 PROT 35 g HC 87 g LIP 18 g
15	16	17	MENÚ NAVIDAD	19
SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8	ARROZ MILANESA 1.6	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8	CREMA DE CALABAZA 10
HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) CON PISTO DE VERDURAS 1,10	SALMÓN A LA NARANJA C/PATATA VAPOR 2.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	POLLO CAJÚN 1.8 CON ENSALADA	MERLUZA AL AJILLO 2 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 21 g HC 68 g LIP 30 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 656 PROT 29 g HC 78 g LIP 24 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 19 g HC 69g LIP 30 g	GELATINA Y PAN 8 KCAL 696 PROT 29 g HC 77 g LIP 2 g	POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 628 PROT 30 g HC 70 g LIP 24 g



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>1 LENTEJAS A LA HORTELANA</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 644 PROT 35 g HC 72 g LIP 21 g</p>	<p>2 PASTA AL QUESO 6.7.8</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g</p>	<p>3 CREMA DE CALABACÍN 10</p> <p>TOFU AL AJILLO CON JUDÍAS VERDES 1</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 19 g HC 71 g LIP 27 g</p>	<p>4 SOPA MINISTRONE 5.10</p> <p>COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, zanahoria, patata</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g</p>	<p>CONSTITUCION ESPAÑOLA PAELLA DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON PISTO DE VERDURAS 7 Y ENSALADA</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 700 PROT 24 HC 70 g LIP 35 g</p>
<p>8 FESTIVO</p>	<p>9 CREMA DE ZANAHORIA 10</p> <p>TOFU A LA PIMIENTA CON GUISANTES 1</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 17 g HC 74 g LIP 33 g</p>	<p>10 ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 681 PROT 27 g HC 72 g LIP 32 g</p>	<p>11 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</p> <p>QUINOA CON ASADILLO DE PIMIENTOS</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 645 PROT 38 HC 58 g LIP 26 g</p>	<p>12 PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY 3,7,8</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 2</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 674 PROT 35 g HC 87 g LIP 18 g</p>
<p>15 SOPA MINISTRONE 5.10</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y VERDURAS ASADAS 7</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 21 g HC 68 g LIP 30 g</p>	<p>16 ARROZ CON VERDURAS</p> <p>TOFU AL AJILLO CON GUISANTES 1</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 656 PROT 29 g HC 78 g LIP 24 g</p>	<p>17 JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS 10</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 19 g HC 69g LIP 30 g</p>	<p>MENÚ NAVIDAD PASTA CON TOMATE Y QUESO 6,7,8</p> <p>SOJA BBQ CON PATATAS 1.10</p> <p>GELATINA Y PAN 8 KCAL 696 PROT 29 g HC 77 g LIP 2 g</p>	<p>19 CREMA DE CALABAZA 10</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ AL CURRY 3.10</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 628 PROT 30 g HC 70 g LIP 24 g</p>



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<p>1 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA VAPOR 2.8.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 644 PROT 35 g HC 72 g LIP 21 g</p>	<p>2 PASTA EN SALSA ALBAHACA 7.8</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 683 PROT 31 g HC 76 g LIP 27 g</p>	<p>3 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 19 g HC 71 g LIP 27 g</p>	<p>4 SOPA DE COCIDO 5.7.8</p> <p>COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 621 PROT 30 g HC 67 g LIP 23 g</p>	<p>CONSTITUCION ESPAÑOLA PAELLA VALENCIANA</p> <p>ALBÓNDIGAS 1.8.10 (BURGUER MEAT) EN SALSA ESPAÑOLA Y ENSALADA</p> <p>POSTRE SOJA O FRUTA Y PAN 8.1 KCAL 700 PROT 24 HC 70 g LIP 35 g</p>
<p>8 FESTIVO</p>	<p>9 CREMA DE GUISANTES 10</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 682 PROT 17 g HC 74 g LIP 33 g</p>	<p>10 ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 7</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 681 PROT 27 g HC 72 g LIP 32 g</p>	<p>11 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 645 PROT 38 HC 58 g LIP 26 g</p>	<p>12 FIDEUA DE VERDURAS 7.8</p> <p>MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA BABY 1.2.8</p> <p>POSTRE SOJA O FRUTA Y PAN 8.1 KCAL 674 PROT 35 g HC 87 g LIP 18 g</p>
<p>15 SOPA DE ESTRELLAS 5.7.8</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) CON PISTO DE VERDURAS 1.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 646 PROT 21 g HC 68 g LIP 30 g</p>	<p>16 ARROZ CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN A LA NARANJA C/PATATA VAPOR 2.8.10</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 656 PROT 29 g HC 78 g LIP 24 g</p>	<p>17 JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS 10</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 664 PROT 19 g HC 69g LIP 30 g</p>	<p>MENÚ NAVIDAD PASTA EN SALSA DE TOMATE PROVENZAL 7.8</p> <p>POLLO CAJÚN 1.8 CON ENSALADA</p> <p>GELATINA Y PAN 8 KCAL 696 PROT 29 g HC 77 g LIP 2 g</p>	<p>19 CREMA DE CALABAZA 10</p> <p>CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 8</p> <p>POSTRE SOJA O FRUTA Y PAN 8.1 KCAL 628 PROT 30 g HC 70 g LIP 24 g</p>



Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027