



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1																																																																																
				Ensalada Variada																																																																																
				Ensalada de Pasta																																																																																
				Filete de Merluza con verduras																																																																																
				<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>753,7</td> <td>79,55</td> <td>38,72</td> <td>31,3</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>3,6</td> <td>24,03</td> <td>16,96</td> <td>1,45</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	753,7	79,55	38,72	31,3	sal g	azúcar g	fibra g	set g	3,6	24,03	16,96	1,45																																																																
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
753,7	79,55	38,72	31,3																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
3,6	24,03	16,96	1,45																																																																																	
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8																																																																																
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada																																																																																
Puré de Verduras	Ensalada de Legumbres	Arroz Milanesa	Sopa de Pollo	Macarrones Boloñesa																																																																																
Pechuga de Pollo empanada casera con chips	Longanizas Frankfurt con maíz	Tortilla francesa con queso	Pizza casera con Jamón y Queso	Limanda al limón																																																																																
<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>922,7</td> <td>112,14</td> <td>51,3</td> <td>28,51</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>6,3</td> <td>26,63</td> <td>15,78</td> <td>5,43</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	922,7	112,14	51,3	28,51	sal g	azúcar g	fibra g	set g	6,3	26,63	15,78	5,43	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>825,7</td> <td>82,08</td> <td>49,57</td> <td>33,23</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>4,8</td> <td>25,68</td> <td>12,43</td> <td>7,72</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	825,7	82,08	49,57	33,23	sal g	azúcar g	fibra g	set g	4,8	25,68	12,43	7,72	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>750,2</td> <td>93,2</td> <td>26,4</td> <td>30,21</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>19,05</td> <td>8,97</td> <td>4,58</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	750,2	93,2	26,4	30,21	sal g	azúcar g	fibra g	set g	3,5	19,05	8,97	4,58	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>915,9</td> <td>80,72</td> <td>56,31</td> <td>40,87</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>7,1</td> <td>28,37</td> <td>18,2</td> <td>7,1</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	915,9	80,72	56,31	40,87	sal g	azúcar g	fibra g	set g	7,1	28,37	18,2	7,1	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>847,2</td> <td>77,02</td> <td>21,63</td> <td>49,19</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>5,0</td> <td>29,56</td> <td>16,65</td> <td>10</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	847,2	77,02	21,63	49,19	sal g	azúcar g	fibra g	set g	5,0	29,56	16,65	10
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
922,7	112,14	51,3	28,51																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
6,3	26,63	15,78	5,43																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
825,7	82,08	49,57	33,23																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
4,8	25,68	12,43	7,72																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
750,2	93,2	26,4	30,21																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
3,5	19,05	8,97	4,58																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
915,9	80,72	56,31	40,87																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
7,1	28,37	18,2	7,1																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
847,2	77,02	21,63	49,19																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
5,0	29,56	16,65	10																																																																																	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15																																																																																
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada																																																																																
Arroz a la Cubana	Ensalada de Patata (tomate, huevo, atún)	Lentejas con verduras	Espagueti Carbonara	Sopa de Pollo																																																																																
Longanizas frescas con verduras	Nuggets de Pollo con zanahoria dado	Tortilla de Patatas	Filete de Halibut	Jamoncitos de Pollo con patatas																																																																																
<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>895,8</td> <td>81,35</td> <td>34,85</td> <td>47,79</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>4,8</td> <td>26,62</td> <td>12,4</td> <td>10,09</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	895,8	81,35	34,85	47,79	sal g	azúcar g	fibra g	set g	4,8	26,62	12,4	10,09	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>788,8</td> <td>97,69</td> <td>26,86</td> <td>32,31</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>2,9</td> <td>24,35</td> <td>10,76</td> <td>8,45</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	788,8	97,69	26,86	32,31	sal g	azúcar g	fibra g	set g	2,9	24,35	10,76	8,45	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>736,4</td> <td>86,79</td> <td>34,03</td> <td>29,14</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>4,5</td> <td>23,71</td> <td>13,7</td> <td>2,46</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	736,4	86,79	34,03	29,14	sal g	azúcar g	fibra g	set g	4,5	23,71	13,7	2,46	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>884,0</td> <td>95,63</td> <td>38,51</td> <td>38,61</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>7,0</td> <td>23,91</td> <td>11,67</td> <td>7,47</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	884,0	95,63	38,51	38,61	sal g	azúcar g	fibra g	set g	7,0	23,91	11,67	7,47	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>810,2</td> <td>87,74</td> <td>47,96</td> <td>29,71</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>3,8</td> <td>17,14</td> <td>14</td> <td>1,93</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	810,2	87,74	47,96	29,71	sal g	azúcar g	fibra g	set g	3,8	17,14	14	1,93
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
895,8	81,35	34,85	47,79																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
4,8	26,62	12,4	10,09																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
788,8	97,69	26,86	32,31																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
2,9	24,35	10,76	8,45																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
736,4	86,79	34,03	29,14																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
4,5	23,71	13,7	2,46																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
884,0	95,63	38,51	38,61																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
7,0	23,91	11,67	7,47																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
810,2	87,74	47,96	29,71																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
3,8	17,14	14	1,93																																																																																	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22																																																																																
Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada																																																																																
Lasaña de Carne Casera	Rollitos de Jamón con Ensaladilla	Arroz a la Marinera	Sopa de Verduras	Tallarines a la napolitana																																																																																
Entremeses Fríos	Hamburguesa de Ternera con chips	Croquetas de Bacalao	Filete de Lomo Empanado casero	Filete de Merluza con verduras																																																																																
<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>884,9</td> <td>105,61</td> <td>48,59</td> <td>29,62</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>5,9</td> <td>33,22</td> <td>14,2</td> <td>9,03</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	884,9	105,61	48,59	29,62	sal g	azúcar g	fibra g	set g	5,9	33,22	14,2	9,03	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>649,1</td> <td>79,61</td> <td>36,09</td> <td>20,71</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>7,2</td> <td>27,55</td> <td>13,25</td> <td>3,29</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	649,1	79,61	36,09	20,71	sal g	azúcar g	fibra g	set g	7,2	27,55	13,25	3,29	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>947,3</td> <td>65,17</td> <td>46,35</td> <td>55,54</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>21,03</td> <td>16,33</td> <td>2,5</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	947,3	65,17	46,35	55,54	sal g	azúcar g	fibra g	set g	3,5	21,03	16,33	2,5	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>846,5</td> <td>81,24</td> <td>44,69</td> <td>37,93</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>1,3</td> <td>16,06</td> <td>14,49</td> <td>0,125</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	846,5	81,24	44,69	37,93	sal g	azúcar g	fibra g	set g	1,3	16,06	14,49	0,125	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Prot</td> <td>Lip</td> </tr> <tr> <td>786,3</td> <td>83,79</td> <td>36,93</td> <td>33,01</td> </tr> <tr> <td>sal g</td> <td>azúcar g</td> <td>fibra g</td> <td>set g</td> </tr> <tr> <td>3,1</td> <td>20,9</td> <td>14,6</td> <td>2,93</td> </tr> </table>	Kcal	HC	Prot	Lip	786,3	83,79	36,93	33,01	sal g	azúcar g	fibra g	set g	3,1	20,9	14,6	2,93
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
884,9	105,61	48,59	29,62																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
5,9	33,22	14,2	9,03																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
649,1	79,61	36,09	20,71																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
7,2	27,55	13,25	3,29																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
947,3	65,17	46,35	55,54																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
3,5	21,03	16,33	2,5																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
846,5	81,24	44,69	37,93																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
1,3	16,06	14,49	0,125																																																																																	
Kcal	HC	Prot	Lip																																																																																	
786,3	83,79	36,93	33,01																																																																																	
sal g	azúcar g	fibra g	set g																																																																																	
3,1	20,9	14,6	2,93																																																																																	

Las frutas fresca que se servirá durante este mes serán: sandía, melón, plátano, fresas, manzana, pera .
 Todos los menús incluyen pan y postre (fruta o lácteo)

EDUCAMOS 
contigo



CÓMETE
el
mundo!!

COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN

SANA

EDUCATIVA

DIVERTIDA



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es