



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana 2	05/05/2025	06/05/2025	07/05/2025	08/05/2025	09/05/2025	
	MENESTRA CON JAMON LOMO A LA PLANCHA (2, 10 y 14) CON ARROZ BLANCO FRUTA	ENSALADA DE PASTA CON ATUN (1, 3, 4, 10 y 12) FILETE RUSO (1, 2, 3, 12, 14) CON PURE (2) NATILLAS (2) -Fruta	PATATAS A LA CUBANA (3) MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4, 5 y 6) LECHUGA (14) LACTEO (2) -Fruta	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1, 3, 10 y 12) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA DE TOMATE (14) FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1) CROQUETAS CASERAS (1, 2, 3, 4, 5 y 6) ENSALADA MIXTA (14) FRUTA	ENERGIA (Kcal) 652,92 Prot. (g) 28,14 Lip. (g) 29,16 HdC (g) 66,14
	Vaso de leche con cacao, galletas tipo integral y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta	Vaso de leche con tostadas de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta	Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	
	PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACAS	PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS	PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN)	PAVO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA	
	LACTEO	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	Recomendaciones
Semana 3	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025	
	GARBANZOS CON VERDURITAS PIZZA CASERA (1, 2, 3, 4, 5 y 6) LACTEO (2) - Fruta	HUEVOS COCIDOS CON GUI SANTES (3) ESPAGUETIS (1, 3, 10 y 12) CON BOLOÑESA (14) FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS FINGERS CASEROS DE PESCADO (1, 3, 4, 5 y 6) ENSALADA FRUTA	SOPA VEGETAL (1, 3, 10 y 12) JAMON ASADO (2, 10 y 14) PURE (2) LACTEO (2) - Fruta	ENSALADA PRIMAVERA (14) ALBONDIGAS EN SALSA (1, 10 y 12) PATATAS JARDINERA FRUTA	ENERGIA (Kcal) 688,88 Prot. (g) 26,16 Lip. (g) 23,52 HdC (g) 89,34
	Vaso de leche con cacao, tostadas de pan blanco con margarina y mermelada y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales tipo corn flakes y fruta	Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, cereales de arroz inflado y zumo de naranja natural	
	PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ASADO	FILETE DE BACALAO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR	FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA	PESCADO DEL DIA AL HORNO CON AJO, PEREJIL Y ESPINACAS REHOGADAS	SANDWICH VEGETAL	
	LACTEO	FRUTA	LACTEO	FRUTA	LACTEO	Recomendaciones
Semana 4	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025	
	ESPIRALES CON TOMATE (1, 3, 10 y 12) ESCALOPINES EN SALSA ESPAÑOLA (1, 2, 3, 10 y 14) ENSALADA (14) LACTEO (2) -Fruta	ENSALADILLA RUSA (2, 3, 4 y 12) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4, 5 y 6) LECHUGA (14) FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO (1) TORTILLA (3) TOMATE (14) FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (1) SALTEADO DE POLLO, BEICON Y BRECOL CON MACARRONES (1, 3, 10 y 12) LACTEO (2) - Fruta	PAELLA BOCADITOS DE BACALAO (1, 2, 3, 4, 5 y 6) ENSALADA (14) FRUTA	ENERGIA (Kcal) 729,70 Prot. (g) 30,70 Lip. (g) 28,92 HdC (g) 80,32
	Vaso de leche con cereales integrales y zumo de naranja natural	Vaso de leche con tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales y fruta	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	
	TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO	ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES	PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS	PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA	
	FRUTA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	LACTEO	VALOR
Semana 5	26/05/2025	27/05/2025	28/05/2025	29/05/2025	30/05/2025	
	ENSALADA CON GARBANZOS (14) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO LACTEO (2) - Fruta	CREMA DE VERDURAS FINGERS CASEROS DE PESCADO (1, 3, 4, 5 y 6) CODITOS SALTEADOS (1, 3, 10 y 12) FRUTA	JUDÍAS CON CHORIZO PAVO ESTOFADO (14) PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE (1, 3, 10 y 12) GUIZO DE CARNE (2, 10 y 14) FRUTA	ENSALADA DE PASTA (1, 3, 10, 12 y 14) MILANESA (1 y 3) LECHUGA Y TOMATE (14) BIZCOCHO CASERO (1, 2 y 3)	ENERGIA (Kcal) 702,60 Prot. (g) 33,76 Lip. (g) 30,04 HdC (g) 70,82
	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	
	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA	VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE CANONIGOS	HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA	
	LACTEO	LACTEO	LACTEO	FRUTA	LACTEO	Recomendaciones



Corrige los datos antes de imprimirlos y asegúrate de que los datos de identificación estén correctos.
Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra.
Queda permitida la impresión en su totalidad. Se otorga el copyright a todos los contenidos.
www.arumecolombia.com

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CÁSCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M