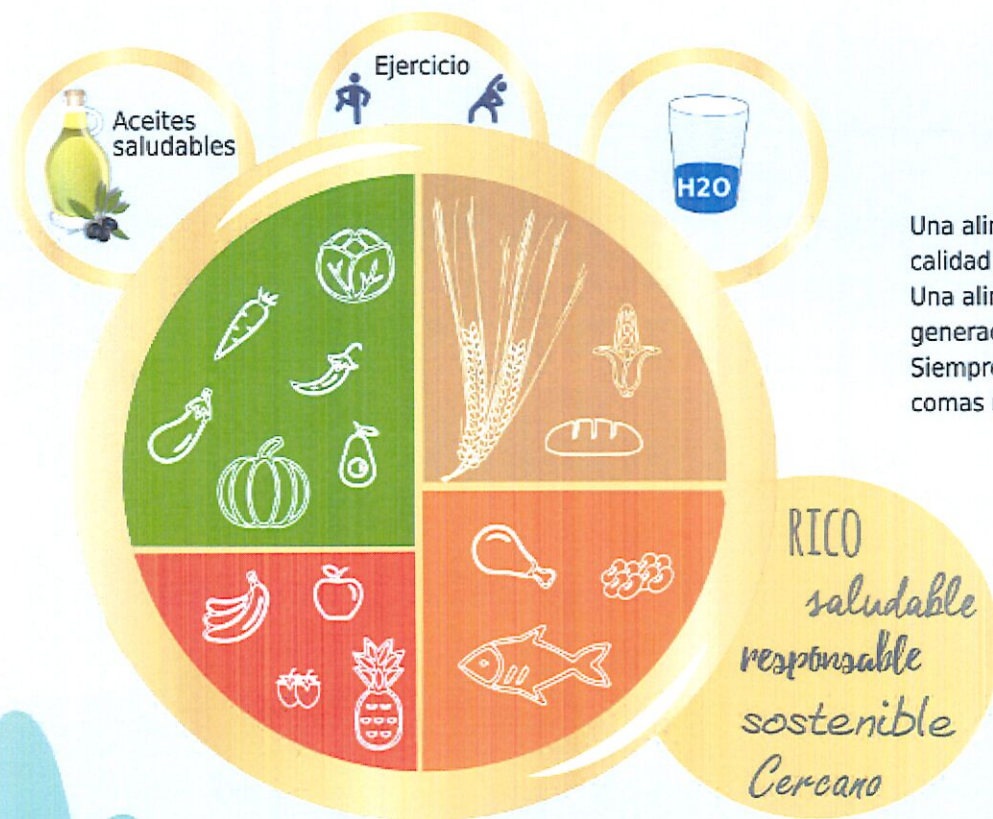




Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Hoycosa hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

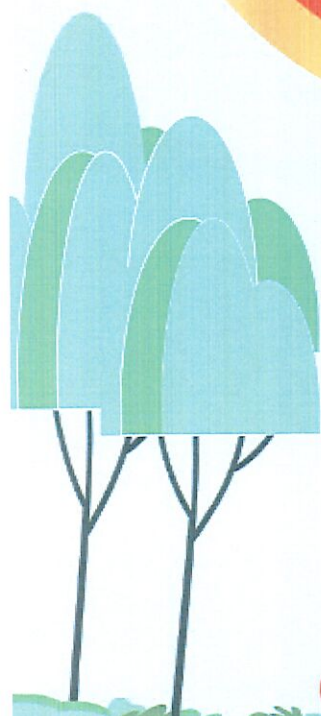
www.*cuidate y come sano!*com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**



www.hoycosa.es





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 581 Lip. 15	P. 40 H.C. 65	05	Kcal 509 Lip. 15	P. 23 H.C. 67	06	Kcal 558 Lip. 16	P. 20 H.C. 74	07	Kcal 646 Lip. 13	P. 28 H.C. 97	08	Kcal 844 Lip. 42	P. 28 H.C. 79
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ CON POLLO - MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		
11	Kcal 645 Lip. 11	P. 31 H.C. 98	12	Kcal 386 Lip. 12	P. 11 H.C. 54	13	Kcal 656 Lip. 16	P. 22 H.C. 100	14	Kcal 560 Lip. 15	P. 27 H.C. 73	15	Kcal 532 Lip. 11	P. 25 H.C. 85
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO ESTOFADO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - SAN JACOBO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - CON HUEVO Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ESPAGUETIS CON TOMATE - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
18	Kcal 681 Lip. 20	P. 25 H.C. 93	19	Kcal 541 Lip. 14	P. 15 H.C. 84	20	Kcal 659 Lip. 13	P. 37 H.C. 91	21	Kcal 608 Lip. 22	P. 15 H.C. 82	22		
- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN			- PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - NUGGETS DE POLLO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN					
25			26			27			28			29		

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 650 Lip. 14	P. 38 H.C. 84	05	Kcal 569 Lip. 15	P. 21 H.C. 83	06	Kcal 603 Lip. 19	P. 18 H.C. 81	07	Kcal 593 Lip. 9	P. 24 H.C. 97	08	Kcal 896 Lip. 42	P. 18 H.C. 102
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ CON POLLO - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
11	Kcal 669 Lip. 13	P. 29 H.C. 103	12	Kcal 433 Lip. 14	P. 8 H.C. 64	13	Kcal 705 Lip. 17	P. 27 H.C. 83	14	Kcal 485 Lip. 13	P. 22 H.C. 64	15	Kcal 526 Lip. 10	P. 16 H.C. 95
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS - SAN JACOBO CASERO SIN GLUTEN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
18	Kcal 634 Lip. 19	P. 20 H.C. 80	19	Kcal 526 Lip. 18	P. 18 H.C. 69	20	Kcal 669 Lip. 12	P. 35 H.C. 98	21	Kcal 614 Lip. 17	P. 23 H.C. 84	22		
- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - CARNE ENCEBOLLADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN - DELICIAS DE POLLO SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN					
25			26			27			28			29		



Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



TRILEMA EL PILAR

MARZO 2024

NO CERDO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04 Kcal 619 Lip. 13 P. 11 H.C. 103 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - CROQUETAS DE BACALAO - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN	05 Kcal 566 Lip. 11 P. 24 H.C. 89 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	06 Kcal 632 Lip. 19 P. 22 H.C. 85 - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - LÁCTEO Y PAN	07 Kcal 622 Lip. 9 P. 28 H.C. 100 - ARROZ CON POLLO - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN	08 Kcal 873 Lip. 42 P. 29 H.C. 87 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
11 Kcal 669 Lip. 10 P. 14 H.C. 124 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN	12 Kcal 460 Lip. 14 P. 12 H.C. 65 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN	13 Kcal 630 Lip. 17 P. 28 H.C. 87 - GARBANZOS REHOGADOS - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	14 Kcal 514 Lip. 14 P. 26 H.C. 68 - CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN	15 Kcal 552 Lip. 10 P. 23 H.C. 93 - PASTA NAPOLITANA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
18 Kcal 902 Lip. 42 P. 30 H.C. 95 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	19 Kcal 473 Lip. 9 P. 11 H.C. 82 - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN	20 Kcal 635 Lip. 9 P. 29 H.C. 103 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN	21 Kcal 644 Lip. 18 P. 28 H.C. 86 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - DELICIAS DE POLLO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN	22
25	26	27	28	29

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Bebidas

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Bebidas



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 679 Lip. 14 P. 42 H.C. 87 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN	05 Kcal 617 Lip. 16 P. 26 H.C. 89 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN	06 Kcal 632 Lip. 19 P. 22 H.C. 85 - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - LÁCTEO Y PAN	07 Kcal 622 Lip. 9 P. 28 H.C. 100 - ARROZ CON POLLO - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN	08 Kcal 873 Lip. 42 P. 29 H.C. 87 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
11 Kcal 698 Lip. 13 P. 32 H.C. 106 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN	12 Kcal 460 Lip. 14 P. 12 H.C. 65 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN	13 Kcal 737 Lip. 17 P. 31 H.C. 87 - GARBANZOS REHOGADOS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	14 Kcal 514 Lip. 14 P. 26 H.C. 68 - CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN	15 Kcal 552 Lip. 10 P. 23 H.C. 93 - PASTA NAPOLITANA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
18 Kcal 709 Lip. 20 P. 26 H.C. 100 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	19 Kcal 579 Lip. 14 P. 17 H.C. 92 - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN	20 Kcal 698 Lip. 12 P. 38 H.C. 102 - PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN	21 Kcal 644 Lip. 18 P. 28 H.C. 86 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - DELICIAS DE POLLO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN	22
25	26	27	28	29

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA
SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→ Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→ Arroz, pasta o patata
Carnes	→ Pescado o huevo
Pescados	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteo o fruta
Lácteo	→ Fruta



MADRID
El Pilar

TRILEMA EL PILAR

MARZO 2024

NO HUEVO



HOYCOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 503 Lip. 7	P. 29 H.C. 77
- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - ABADJO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		

04	Kcal 679 Lip. 14	P. 42 H.C. 87	05	Kcal 617 Lip. 16	P. 26 H.C. 89	06	Kcal 632 Lip. 19	P. 22 H.C. 85	07	Kcal 622 Lip. 9	P. 28 H.C. 100	08	Kcal 629 Lip. 8	P. 20 H.C. 110
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ CON POLLO - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		

11	Kcal 698 Lip. 13	P. 32 H.C. 106	12	Kcal 534 Lip. 14	P. 28 H.C. 68	13	Kcal 673 Lip. 16	P. 49 H.C. 78	14	Kcal 514 Lip. 14	P. 26 H.C. 68	15	Kcal 536 Lip. 9	P. 23 H.C. 91
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - BACALAO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		

18	Kcal 667 Lip. 14	P. 38 H.C. 90	19	Kcal 555 Lip. 18	P. 21 H.C. 72	20	Kcal 698 Lip. 12	P. 38 H.C. 102	21	Kcal 644 Lip. 18	P. 28 H.C. 86	22		
- LENTEJAS CON VERDURA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - CARNE ENCEBOLLADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - DELICIAS DE POLLO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN					

25			26			27			28			29		
----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Bebidas

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Bebidas

www.cuidateycome sano! .com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.hoycosa.es



MADRID
El Pilar

TRILEMA EL PILAR

MARZO 2024

NO LECHE



HOYCOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 679 Lip. 14	P. 42 H.C. 87	05	Kcal 617 Lip. 16	P. 26 H.C. 89	06	Kcal 592 Lip. 21	P. 23 H.C. 72	07	Kcal 622 Lip. 9	P. 28 H.C. 100	08	Kcal 873 Lip. 42	P. 29 H.C. 87
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - POSTRE Y PAN			- ARROZ CON POLLO - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
11	Kcal 698 Lip. 13	P. 32 H.C. 106	12	Kcal 460 Lip. 14	P. 12 H.C. 65	13	Kcal 633 Lip. 17	P. 51 H.C. 66	14	Kcal 514 Lip. 14	P. 26 H.C. 68	15	Kcal 552 Lip. 10	P. 23 H.C. 93
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - BACALAO ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
18	Kcal 709 Lip. 20	P. 26 H.C. 100	19	Kcal 555 Lip. 18	P. 21 H.C. 72	20	Kcal 658 Lip. 13	P. 40 H.C. 90	21	Kcal 644 Lip. 18	P. 28 H.C. 86	22		
- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - CARNE ENCEBOLLADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA - POSTRE Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - DELICIAS DE POLLO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN					
25			26			27			28			29		

www.hoycosa.es

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Beverages

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Beverages

www.cuidateycome sano! .com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

TRILEMA EL PILAR

MARZO 2024

SIN SAL Y BAJO EN PROTEINAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 569 Lip. 10	P. 25 H.C. 87	05	Kcal 465 Lip. 5	P. 15 H.C. 85	06	Kcal 622 Lip. 19	P. 29 H.C. 77	07	Kcal 651 Lip. 5	P. 13 H.C. 132	08	Kcal 520 Lip. 11	P. 24 H.C. 74
- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ARROZ CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA SIN SAL - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
11	Kcal 672 Lip. 12	P. 32 H.C. 103	12	Kcal 384 Lip. 9	P. 10 H.C. 59	13	Kcal 586 Lip. 9	P. 34 H.C. 87	14	Kcal 555 Lip. 5	P. 11 H.C. 111	15	Kcal 547 Lip. 7	P. 28 H.C. 87
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - SALTEADO DE TOFU CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - MERLUZA A LA GALLEGA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - ARROZ CON GUISANTES Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - ABADJO AL HORNO S/S - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
18	Kcal 549 Lip. 11	P. 25 H.C. 82	19	Kcal 531 Lip. 5	P. 14 H.C. 102	20	Kcal 634 Lip. 8	P. 29 H.C. 103	21	Kcal 452 Lip. 5	P. 15 H.C. 74	22		
- LENTEJAS CON VERDURA SIN SAL - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA Y PAN					
25			26			27			28			29		

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04 Kcal 706 Lip. 8 P. 17 H.C. 130 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - PASTA AL AJILLO CON GUISANTES - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN	05 Kcal 464 Lip. 6 P. 15 H.C. 85 - SOPA DE VERDURAS - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	06 Kcal 507 Lip. 8 P. 21 H.C. 83 - CREMA DE VERDURAS - ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE - POSTRE Y PAN	07 Kcal 583 Lip. 9 P. 14 H.C. 106 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN	08 Kcal 629 Lip. 8 P. 20 H.C. 110 - LENTEJAS CON VERDURA - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
11 Kcal 669 Lip. 10 P. 14 H.C. 124 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN	12 Kcal 440 Lip. 12 P. 11 H.C. 66 - SOPA DE VERDURAS - SALTEADO DE TOFU CON VERDURAS - PATATAS A LA PROVENZAL - FRUTA FRESCA Y PAN	13 Kcal 586 Lip. 10 P. 22 H.C. 97 - GARBANZOS REHOGADOS - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ENSALADA - POSTRE Y PAN	14 Kcal 555 Lip. 5 P. 11 H.C. 111 - CREMA DE CALABAZA - ARROZ CON GUISANTES Y CHAMPIÑON - FRUTA FRESCA Y PAN	15 Kcal 513 Lip. 7 P. 13 H.C. 91 - PASTA NAPOLITANA - MENESTRA DE VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
18 Kcal 584 Lip. 5 P. 25 H.C. 96 - LENTEJAS CON VERDURA - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	19 Kcal 471 Lip. 10 P. 10 H.C. 77 - SALTEADO DE ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN	20 Kcal 672 Lip. 10 P. 23 H.C. 117 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS REHOGADOS - POSTRE Y PAN	21 Kcal 561 Lip. 20 P. 11 H.C. 78 - SOPA DE VERDURAS - SEITÁN EMPANADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA Y PAN	22
25	26	27	28	29

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta