

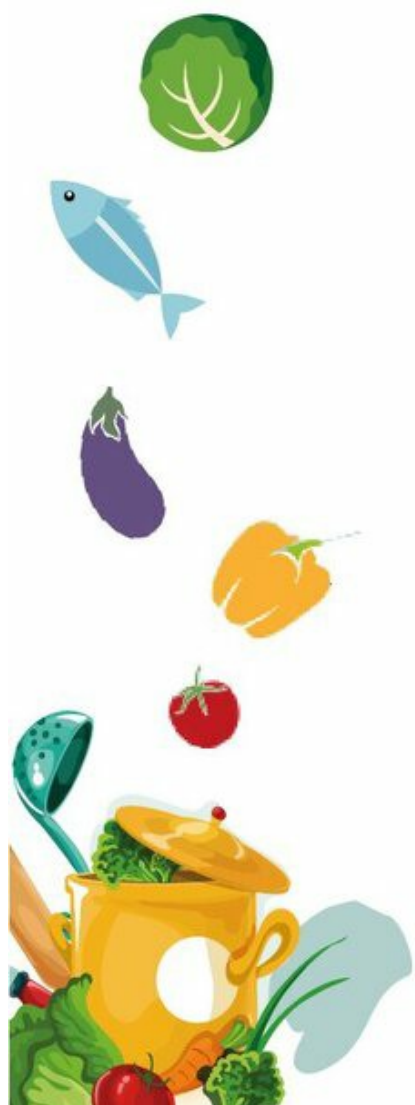
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	532	65,9	18,5	17,5	3	717	61,0	40,7	19,9	4	572	76,1	11,9	35,6	5	869	105,2	34,2	34,3	6				
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - BOQUERONES REBOZADOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - POSTRE CASERO BICA - PAN									
9	618	96,6	15,2	18,7	10	555	66,5	15,8	30,9	11	701	70,9	15,2	58,5	12	566	74,5	15,8	26,3	13	666	109,6	9,4	29,7
- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - PATATA PANADERA - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	650	100,4	14,1	24,2	17	768	76,0	39,4	18,3	18	536	73,4	11,4	30,6	19	840	122,5	25,8	26,8	20	655	101,8	14,6	20,8
- PASTA ECOLÓGICA A LA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - COPA DE CHOCOLATE Y NATA - PAN					- ARROZ MARINERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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

www.hoycosa.es
[www.cuidatey come sano.com](http://www.cuidateycome sano.com)


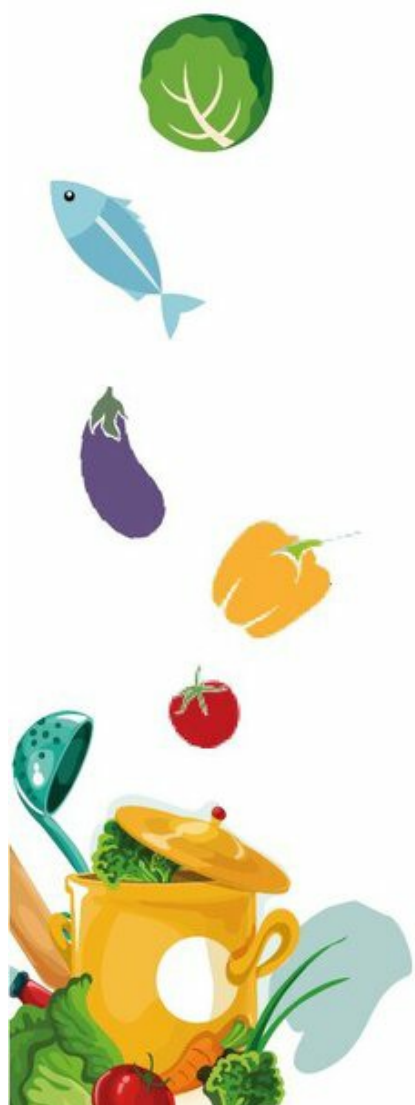
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	75,2	17,2	22,1		739	67,3	41,7	16,3		563	80,3	10,8	31,2		757	99,1	23,3	30,3					
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - LÁCTEO - PAN									
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	649	111,8	13,3	13,2		620	75,6	18,3	32,2		624	61,5	14,2	55,3		610	89,9	15,3	22,1		600	105,8	6,6	21,8
- PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	810	106,7	28,9	19,9		733	68,5	41,4	15,7		528	78,5	10,2	26,2		796	126,8	18,6	14,1		672	99,8	18,4	17,4
- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



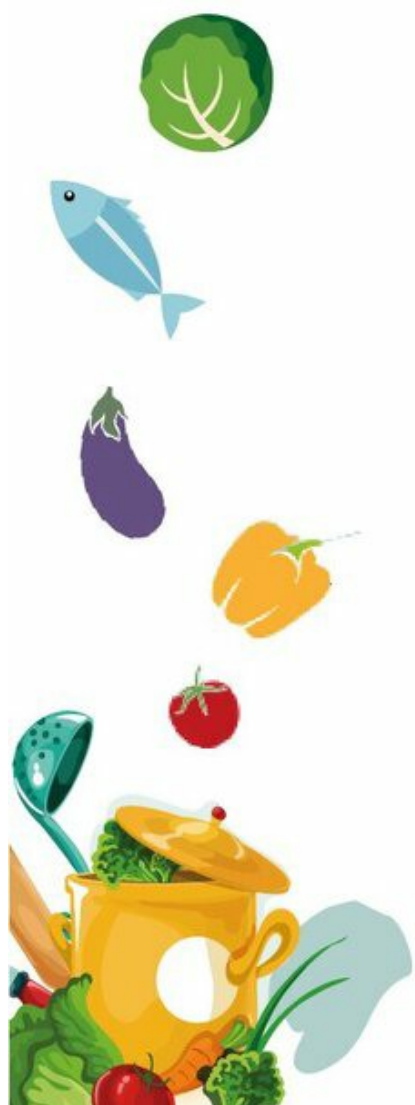
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	582	75,2	17,2	22,1	3	801	68,4	44,3	19,5	4	563	80,3	10,8	31,2	5	735	100,6	22,0	26,6	6				
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE GARBANZOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN									
9	554	93,3	11,4	12,0	10	620	75,6	18,3	32,2	11	583	59,1	12,9	51,6	12	608	85,2	15,2	21,9	13	600	105,8	6,6	21,8
- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	709	72,1	28,0	25,4	17	733	68,5	41,4	15,7	18	528	78,5	10,2	26,2	19	678	120,1	10,7	5,8	20	672	99,8	18,4	17,4
- GUISANTES REHOGADOS - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA DE JAMÓN SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



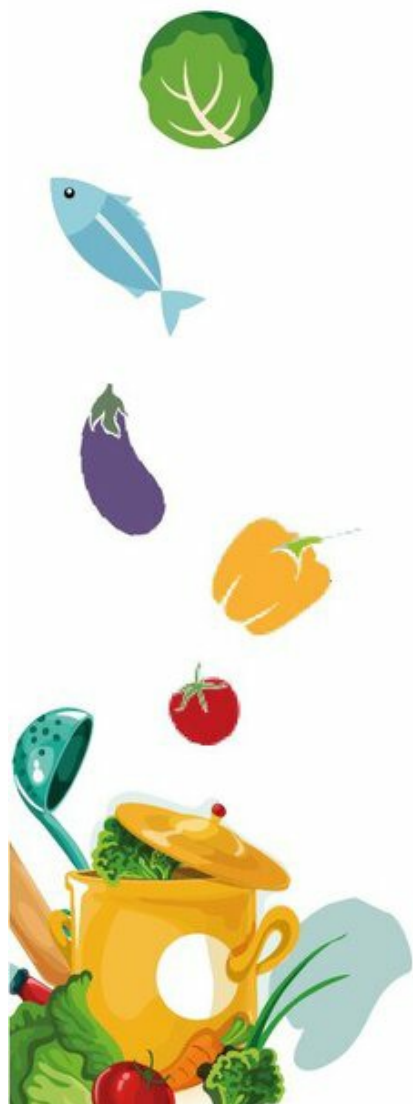
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	557	67,2	17,2	24,5	3	733	62,8	41,7	19,6	4	556	74,1	10,8	35,5	5	732	91,1	23,3	32,7	6				
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - LÁCTEO - PAN									
9	639	101,9	13,9	19,8	10	596	67,6	18,3	34,6	11	599	53,5	14,2	57,7	12	604	85,4	15,4	25,3	13	579	98,1	6,6	24,9
- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	782	93,3	29,5	25,9	17	708	60,5	41,4	18,1	18	495	70,4	8,0	30,4	19	734	109,7	21,5	18,3	20	647	91,8	18,4	19,8
- PASTA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	569	71,7	17,2	25,1		733	62,8	41,7	19,6		593	86,0	11,0	31,9		732	91,1	23,3	32,7					
- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA AL AJILLO - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - LÁCTEO - PAN									
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	753	107,9	16,2	36,3		650	85,4	17,9	29,9		599	53,5	14,2	57,7		596	61,7	21,5	30,7					
- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON CHAMPIÑÓN - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	93,3	29,5	25,9		708	60,5	41,4	18,1		482	73,7	7,5	24,2		807	123,9	22,1	18,4					
- PASTA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE QUESO SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



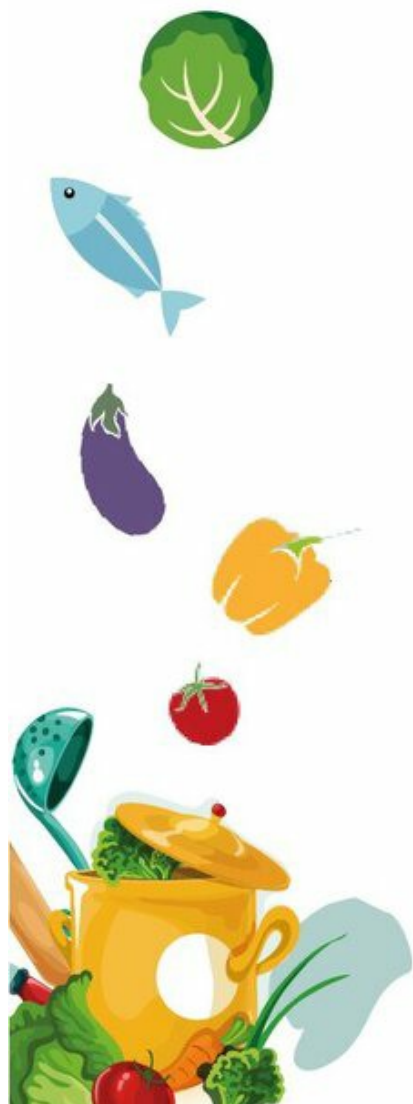
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	557	67,2	17,2	24,5		404	53,8	7,8	24,3		556	74,1	10,8	35,5		732	91,1	23,3	32,7					
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - LÁCTEO - PAN									
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	753	107,9	16,2	36,3		596	67,6	18,3	34,6		599	53,5	14,2	57,7		604	85,4	15,4	25,3					
- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	93,3	29,5	25,9		380	51,5	7,5	22,7		495	70,4	8,0	30,4		734	109,7	21,5	18,3					
- PASTA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



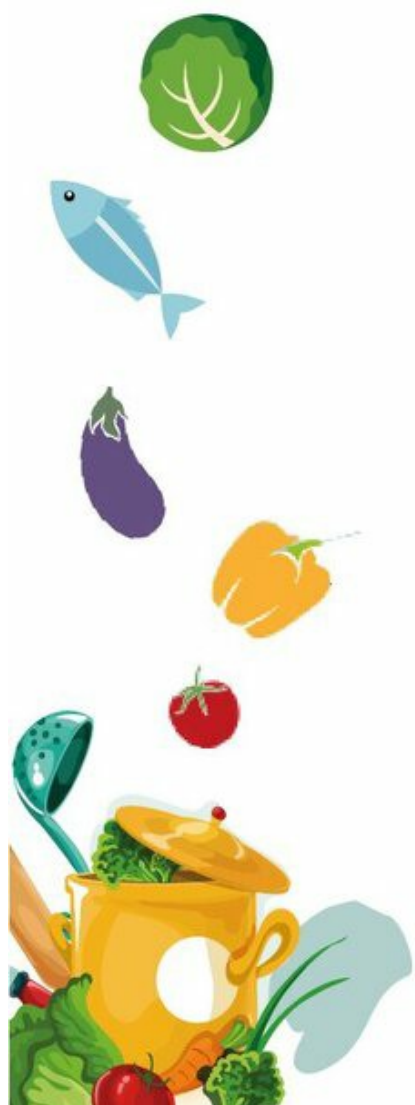
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	557	67,2	17,2	24,5		733	62,8	41,7	19,6		556	74,1	10,8	35,5		692	79,0	24,4	34,2					
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - POSTRE DE SOJA - PAN									
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	593	94,9	12,9	16,8		596	67,6	18,3	34,6		559	41,4	15,3	59,2		604	85,4	15,4	25,3					
- PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	93,3	29,5	25,9		708	60,5	41,4	18,1		495	70,4	8,0	30,4		612	86,5	17,6	17,4					
- PASTA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - PATATAS CHIPS - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	557	67,2	17,2	24,5	3	404	53,8	7,8	24,3	4	556	74,1	10,8	35,5	5	692	79,0	24,4	34,2	6				
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - POSTRE DE SOJA - PAN									
9	707	100,9	15,2	33,3	10	596	67,6	18,3	34,6	11	559	41,4	15,3	59,2	12	604	85,4	15,4	25,3	13	544	91,8	6,0	23,7
- PASTA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	782	93,3	29,5	25,9	17	380	51,5	7,5	22,7	18	495	70,4	8,0	30,4	19	612	86,5	17,6	17,4	20	647	91,8	18,4	19,8
- PASTA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - PATATAS CHIPS - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



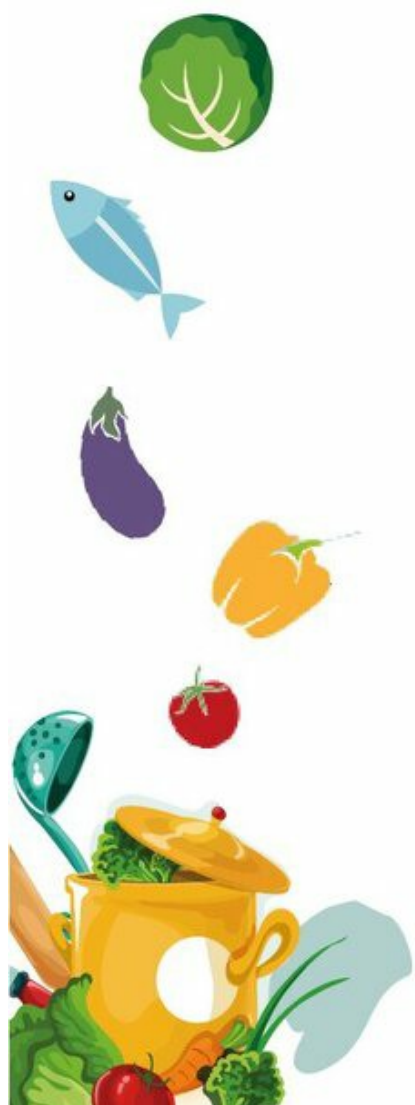
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	557	67,2	17,2	24,5	3	733	62,8	41,7	19,6	4	556	74,1	10,8	35,5	5	697	98,4	15,5	32,4	6				
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - POLLO EN SALSA - LÁCTEO - PAN									
9	639	101,9	13,9	19,8	10	596	67,6	18,3	34,6	11	599	53,5	14,2	57,7	12	554	85,1	11,0	22,8	13	579	98,1	6,6	24,9
- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SALSA CON PATATAS - LÁCTEO - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	648	112,3	12,3	14,2	17	708	60,5	41,4	18,1	18	495	70,4	8,0	30,4	19	777	111,9	26,3	21,4	20	647	91,8	18,4	19,8
- PASTA NAPOLITANA - CROQUETAS DE BACALAO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ CON PESCADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	581	75,4	18,4	18,0		713	59,2	41,7	18,7		599	109,4	5,4	21,4		598	100,4	6,3	19,8					
- JUDÍA VERDE CON PATATA - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISANTES REHOGADOS - LÁCTEO - PAN									
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	639	101,9	13,9	19,8		569	109,8	4,8	16,3		397	61,7	6,2	15,7		447	77,0	5,2	13,7		661	112,9	11,4	17,7
- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - ARROZ CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ENSALADA DE LENTEJAS - LÁCTEO - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	106,2	5,9	20,3		708	60,5	41,4	18,1		545	100,6	4,8	18,6		771	111,9	26,0	20,5		670	96,0	19,0	18,8
- PASTA NAPOLITANA - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
23					24					25					26					27				
30					31																			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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

