

| LUNES                                                                                                            | MARTES                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                             | JUEVES                                                                                                          | VIERNES                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                                         | <b>4</b>                                                                                            | <b>5</b>                                                                                              | <b>6</b>                                                                                                        | <b>7</b>                                                                                                      |
|                                                                                                                  | Kcal 427 HC 50,2 Lip 12,2 Prot 24,8                                                                 | Kcal 542 HC 71,7 Lip 15,7 Prot 21,3                                                                   | Kcal 664 HC 60,3 Lip 19,0 Prot 54,8                                                                             | Kcal 648 HC 109,2 Lip 8,5 Prot 28,8                                                                           |
|                                                                                                                  | - SOPA DE ESTRELLAS<br>- LOMO DE SAJONIA<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - POTAJE DE GARBANZOS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>- YOGUR<br>- PAN | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS<br>- PATATAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          | - ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>- ABADEJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA ECOLÓGICA<br>- PAN                   |
| <b>10</b>                                                                                                        | <b>11</b>                                                                                           | <b>12</b>                                                                                             | <b>13</b>                                                                                                       | <b>14</b>                                                                                                     |
| Kcal 758 HC 99,2 Lip 23,9 Prot 30,3                                                                              | Kcal 521 HC 73,1 Lip 9,5 Prot 31,3                                                                  | Kcal 592 HC 77,7 Lip 15,5 Prot 30,6                                                                   | Kcal 529 HC 76,9 Lip 12,2 Prot 23,4                                                                             | Kcal 527 HC 74,0 Lip 16,4 Prot 10,8                                                                           |
| - PASTA ECOLÓGICA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                            | - LENTEJAS GUIADAS<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                | - PATATAS CON VERDURAS<br>- POLLO AL CURRY CON CALABAZA<br>- YOGUR<br>- PAN                           | - SOPA DE COCIDO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                               | - PURÉ DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN   |
| <b>17</b>                                                                                                        | <b>18</b>                                                                                           | <b>19</b>                                                                                             | <b>20</b>                                                                                                       | <b>21</b>                                                                                                     |
| Kcal 655 HC 94,6 Lip 14,8 Prot 29,1                                                                              | Kcal 544 HC 88,4 Lip 10,2 Prot 18,3                                                                 | Kcal 610 HC 69,3 Lip 17,4 Prot 35,5                                                                   | Kcal 647 HC 89,2 Lip 20,1 Prot 22,0                                                                             | Kcal 561 HC 93,5 Lip 7,9 Prot 25,2                                                                            |
| - LENTEJAS GUIADAS<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CHAMPIÑÓN<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                             | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS CON SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS<br>- YOGUR<br>- PAN                            | - GUIZO DE ALUBIAS PINTAS<br>- DELICIAS DE ESPINACAS<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - CODITOS A LA CREMA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA ECOLÓGICA<br>- PAN                                |
| <b>24</b>                                                                                                        | <b>25</b>                                                                                           | <b>26</b>                                                                                             | <b>27</b>                                                                                                       | <b>28</b>                                                                                                     |
| Kcal 732 HC 109,0 Lip 17,5 Prot 28,6                                                                             | Kcal 531 HC 79,9 Lip 11,0 Prot 24,9                                                                 | Kcal 550 HC 75,4 Lip 13,5 Prot 27,2                                                                   | Kcal 616 HC 69,7 Lip 19,1 Prot 32,7                                                                             | Kcal 586 HC 84,1 Lip 16,2 Prot 17,5                                                                           |
| - ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - PATATAS GRATINADAS<br>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - SOPA DE COCIDO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- YOGUR<br>- PAN                                            | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                   | - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>31</b>                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
| Kcal 659 HC 74,7 Lip 25,6 Prot 25,8                                                                              |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- ESCALOPE MILANESA<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                               |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

[www.hoycosa.es](http://www.hoycosa.es)

| LUNES                                                                                               |      |       |      |      | MARTES                                                                                                  |      |      |      |      | MIÉRCOLES                                                                                |      |      |      |      | JUEVES                                                                                                  |      |       |      |      | VIERNES                                                                                                                 |      |       |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|
| 3                                                                                                   |      |       |      |      | 4                                                                                                       | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 5                                                                                        | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 6                                                                                                       | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 7                                                                                                                       | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                     |      |       |      |      |                                                                                                         | 433  | 54,4 | 10,9 | 21,8 |                                                                                          | 505  | 75,3 | 13,8 | 14,3 |                                                                                                         | 696  | 67,3  | 20,1 | 51,7 |                                                                                                                         | 600  | 102,2 | 7,8  | 21,4 |
|                                                                                                     |      |       |      |      | - BRÓCOLI REHOGADO<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                      |      |      |      |      | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |      |      |      | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      |
| 10                                                                                                  | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 11                                                                                                      | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 12                                                                                       | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 13                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 14                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                     | 583  | 73,7  | 19,4 | 23,1 |                                                                                                         | 507  | 75,6 | 9,1  | 25,9 |                                                                                          | 593  | 84,1 | 13,7 | 26,7 |                                                                                                         | 595  | 85,2  | 13,6 | 23,5 |                                                                                                                         | 525  | 78,4  | 15,6 | 8,2  |
| - CREMA DE CALABAZA<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    |      |       |      |      | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |      |      |      | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          |      |      |      |      | - REPOLLO AJOARRIERO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                   |      |       |      |      | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                   |      |       |      |      |
| 17                                                                                                  | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 18                                                                                                      | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 19                                                                                       | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 20                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 21                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                     | 662  | 88,2  | 18,0 | 22,3 |                                                                                                         | 539  | 91,8 | 9,7  | 14,3 |                                                                                          | 537  | 71,1 | 13,7 | 25,1 |                                                                                                         | 649  | 125,1 | 3,8  | 11,1 |                                                                                                                         | 512  | 81,8  | 9,3  | 20,0 |
| - GUISANTES REHOGADOS<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                  |      |       |      |      | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                          |      |      |      |      | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                      |      |      |      |      | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TOSTA VEGETAL<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       |      |       |      |      | - GARBANZOS REHOGADOS<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                                     |      |       |      |      |
| 24                                                                                                  | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 25                                                                                                      | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 26                                                                                       | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 27                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 28                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                     | 739  | 110,0 | 18,9 | 25,1 |                                                                                                         | 505  | 82,5 | 6,9  | 22,0 |                                                                                          | 576  | 81,3 | 13,6 | 23,5 |                                                                                                         | 567  | 66,9  | 17,3 | 30,8 |                                                                                                                         | 606  | 91,6  | 16,0 | 15,2 |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |      |      |      |      | - REPOLLO AJOARRIERO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    |      |      |      |      | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |      |       |      |      | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                  |      |       |      |      |
| 31                                                                                                  | Kcal | HC    | Lip  | Prot |                                                                                                         |      |      |      |      |                                                                                          |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |
|                                                                                                     | 683  | 74,4  | 28,7 | 19,2 |                                                                                                         |      |      |      |      |                                                                                          |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO EMPANADO SIN GLUTEN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    |      |       |      |      |                                                                                                         |      |      |      |      |                                                                                          |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

www.hoycosa.es

| LUNES                                                                                                |      |       |      |      | MARTES                                                                                                 |      |      |      |      | MIÉRCOLES                                                                         |      |      |      |      | JUEVES                                                                                                  |      |       |      |      | VIERNES                                                                                                                 |      |       |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|
| 3                                                                                                    |      |       |      |      | 4                                                                                                      | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 5                                                                                 | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 6                                                                                                       | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 7                                                                                                                       | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                      |      |       |      |      |                                                                                                        | 405  | 54,0 | 10,2 | 19,4 |                                                                                   | 545  | 77,7 | 15,1 | 18,1 |                                                                                                         | 696  | 67,3  | 20,1 | 51,7 |                                                                                                                         | 600  | 102,2 | 7,8  | 21,4 |
|                                                                                                      |      |       |      |      | - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN            |      |      |      |      | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN |      |      |      |      | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      |
| 10                                                                                                   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 11                                                                                                     | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 12                                                                                | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 13                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 14                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                      | 756  | 109,7 | 20,3 | 25,2 |                                                                                                        | 507  | 75,6 | 9,1  | 25,9 |                                                                                   | 634  | 86,5 | 14,9 | 30,4 |                                                                                                         | 594  | 89,2  | 13,7 | 23,5 |                                                                                                                         | 525  | 78,4  | 15,6 | 8,2  |
| - PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |       |      |      | - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |      |      |      |      | - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN           |      |      |      |      | - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                            |      |       |      |      | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                   |      |       |      |      |
| 17                                                                                                   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 18                                                                                                     | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 19                                                                                | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 20                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 21                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                      | 662  | 88,2  | 18,0 | 22,3 |                                                                                                        | 624  | 93,8 | 16,1 | 19,1 |                                                                                   | 578  | 73,5 | 14,9 | 28,8 |                                                                                                         | 649  | 125,1 | 3,8  | 11,1 |                                                                                                                         | 580  | 99,8  | 9,3  | 17,2 |
| - GUISANTES REHOGADOS<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                   |      |       |      |      | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS EN SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                            |      |      |      |      | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                      |      |      |      |      | - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA<br>- TOSTA VEGETAL<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN        |      |       |      |      | - PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                     |      |       |      |      |
| 24                                                                                                   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 25                                                                                                     | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 26                                                                                | Kcal | HC   | Lip  | Prot | 27                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot | 28                                                                                                                      | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|                                                                                                      | 739  | 110,0 | 18,9 | 25,1 |                                                                                                        | 596  | 95,1 | 9,9  | 26,4 |                                                                                   | 615  | 87,7 | 15,0 | 27,3 |                                                                                                         | 567  | 66,9  | 17,3 | 30,8 |                                                                                                                         | 606  | 91,6  | 16,0 | 15,2 |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN  |      |       |      |      | - PATATAS GRATINADAS CON JAMÓN<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |      |      |      |      | - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- YOGUR<br>- PAN             |      |      |      |      | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |      |       |      |      | - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                   |      |       |      |      |
| 31                                                                                                   | Kcal | HC    | Lip  | Prot |                                                                                                        |      |      |      |      |                                                                                   |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |
|                                                                                                      | 683  | 74,4  | 28,7 | 19,2 |                                                                                                        |      |      |      |      |                                                                                   |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO EMPANADO SIN GLUTEN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN     |      |       |      |      |                                                                                                        |      |      |      |      |                                                                                   |      |      |      |      |                                                                                                         |      |       |      |      |                                                                                                                         |      |       |      |      |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

www.hoycosa.es

| LUNES                                                                                        | MARTES                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                            | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                     | <b>4</b>                                                                                 | <b>5</b>                                                                             | <b>6</b>                                                                                                  | <b>7</b>                                                                                                     |
|                                                                                              | Kcal 401 HC 55,6 Lip 7,3 Prot 22,8                                                       | Kcal 521 HC 69,7 Lip 15,1 Prot 20,5                                                  | Kcal 671 HC 59,3 Lip 20,1 Prot 54,1                                                                       | Kcal 579 HC 94,5 Lip 7,8 Prot 24,5                                                                           |
|                                                                                              | - SOPA DE FIDEOS<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN    | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN   | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>10</b>                                                                                    | <b>11</b>                                                                                | <b>12</b>                                                                            | <b>13</b>                                                                                                 | <b>14</b>                                                                                                    |
| Kcal 703 HC 111,7 Lip 17,1 Prot 16,9                                                         | Kcal 500 HC 69,4 Lip 9,1 Prot 30,2                                                       | Kcal 609 HC 78,5 Lip 14,9 Prot 32,8                                                  | Kcal 538 HC 84,4 Lip 9,4 Prot 24,3                                                                        | Kcal 500 HC 70,4 Lip 15,6 Prot 10,6                                                                          |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN             | - SOPA DE FIDEOS<br>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN               | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |
| <b>17</b>                                                                                    | <b>18</b>                                                                                | <b>19</b>                                                                            | <b>20</b>                                                                                                 | <b>21</b>                                                                                                    |
| Kcal 684 HC 96,4 Lip 18,4 Prot 26,7                                                          | Kcal 599 HC 85,8 Lip 16,1 Prot 21,5                                                      | Kcal 553 HC 65,5 Lip 14,9 Prot 31,2                                                  | Kcal 590 HC 84,4 Lip 16,2 Prot 21,1                                                                       | Kcal 551 HC 86,4 Lip 9,9 Prot 23,2                                                                           |
| - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS EN SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN              | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                         | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- DELICIAS DE ESPINACAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PASTA CON SALSA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                     |
| <b>24</b>                                                                                    | <b>25</b>                                                                                | <b>26</b>                                                                            | <b>27</b>                                                                                                 | <b>28</b>                                                                                                    |
| Kcal 705 HC 116,6 Lip 16,8 Prot 13,7                                                         | Kcal 561 HC 82,7 Lip 11,8 Prot 27,8                                                      | Kcal 559 HC 82,9 Lip 10,7 Prot 28,0                                                  | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                                       | Kcal 582 HC 83,6 Lip 16,0 Prot 17,6                                                                          |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN        | - PATATAS GRATINADAS S/C<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                | - SOPA DE FIDEOS<br>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA<br>- YOGUR<br>- PAN | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                          | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       |
| <b>31</b>                                                                                    |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                              |
| Kcal 534 HC 82,2 Lip 11,4 Prot 15,8                                                          |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                              |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN      |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                              |



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

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                               | JUEVES                                                                                                  | VIERNES                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                            | <b>4</b>                                                                                            | <b>5</b>                                                                                                | <b>6</b>                                                                                                | <b>7</b>                                                                                              |
|                                                                                                     | Kcal 399 HC 49,6 Lip 10,2 Prot 22,7                                                                 | Kcal 471 HC 54,6 Lip 11,7 Prot 33,1                                                                     | Kcal 671 HC 59,3 Lip 20,1 Prot 54,1                                                                     | Kcal 554 HC 90,6 Lip 7,2 Prot 23,3                                                                    |
|                                                                                                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- ABADEJO AL HORNO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    |
| <b>10</b>                                                                                           | <b>11</b>                                                                                           | <b>12</b>                                                                                               | <b>13</b>                                                                                               | <b>14</b>                                                                                             |
| Kcal 728 HC 96,3 Lip 20,9 Prot 31,2                                                                 | Kcal 467 HC 65,0 Lip 7,4 Prot 30,4                                                                  | Kcal 569 HC 66,4 Lip 16,0 Prot 34,3                                                                     | Kcal 588 HC 84,7 Lip 13,8 Prot 26,8                                                                     | Kcal 422 HC 57,3 Lip 5,8 Prot 29,2                                                                    |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN                       | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                       | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- BACALAO CON TOMATE<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                |
| <b>17</b>                                                                                           | <b>18</b>                                                                                           | <b>19</b>                                                                                               | <b>20</b>                                                                                               | <b>21</b>                                                                                             |
| Kcal 684 HC 96,4 Lip 18,4 Prot 26,7                                                                 | Kcal 649 HC 85,8 Lip 19,6 Prot 26,9                                                                 | Kcal 513 HC 53,4 Lip 16,0 Prot 32,7                                                                     | Kcal 597 HC 93,6 Lip 11,8 Prot 22,2                                                                     | Kcal 530 HC 86,5 Lip 8,1 Prot 20,4                                                                    |
| - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - ARROZ CON VERDURAS<br>- CARNE CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                               | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN                                   | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN     | - PASTA NAPOLITANA<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                      |
| <b>24</b>                                                                                           | <b>25</b>                                                                                           | <b>26</b>                                                                                               | <b>27</b>                                                                                               | <b>28</b>                                                                                             |
| Kcal 714 HC 102,0 Lip 18,9 Prot 27,5                                                                | Kcal 480 HC 74,5 Lip 6,9 Prot 24,4                                                                  | Kcal 570 HC 71,1 Lip 16,2 Prot 32,1                                                                     | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                                     | Kcal 477 HC 70,4 Lip 6,4 Prot 28,3                                                                    |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN                                     | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- ABADEJO AL HORNO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>31</b>                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                       |
| Kcal 609 HC 57,6 Lip 27,9 Prot 20,4                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                       |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    |                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                       |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

www.hoycosa.es

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                      | JUEVES                                                                                                  | VIERNES                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                            | <b>4</b>                                                                                            | <b>5</b>                                                                                       | <b>6</b>                                                                                                | <b>7</b>                                                                                              |
|                                                                                                     | Kcal 399 HC 49,6 Lip 10,2 Prot 22,7                                                                 | Kcal 511 HC 66,7 Lip 10,6 Prot 31,6                                                            | Kcal 671 HC 59,3 Lip 20,1 Prot 54,1                                                                     | Kcal 554 HC 90,6 Lip 7,2 Prot 23,3                                                                    |
|                                                                                                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- ABADEJO AL HORNO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    |
| <b>10</b>                                                                                           | <b>11</b>                                                                                           | <b>12</b>                                                                                      | <b>13</b>                                                                                               | <b>14</b>                                                                                             |
| Kcal 728 HC 96,3 Lip 20,9 Prot 31,2                                                                 | Kcal 467 HC 65,0 Lip 7,4 Prot 30,4                                                                  | Kcal 609 HC 78,5 Lip 14,9 Prot 32,8                                                            | Kcal 588 HC 84,7 Lip 13,8 Prot 26,8                                                                     | Kcal 422 HC 57,3 Lip 5,8 Prot 29,2                                                                    |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                       | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                       | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- BACALAO CON TOMATE<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                |
| <b>17</b>                                                                                           | <b>18</b>                                                                                           | <b>19</b>                                                                                      | <b>20</b>                                                                                               | <b>21</b>                                                                                             |
| Kcal 684 HC 96,4 Lip 18,4 Prot 26,7                                                                 | Kcal 649 HC 85,8 Lip 19,6 Prot 26,9                                                                 | Kcal 553 HC 65,5 Lip 14,9 Prot 31,2                                                            | Kcal 597 HC 93,6 Lip 11,8 Prot 22,2                                                                     | Kcal 551 HC 86,4 Lip 9,9 Prot 23,2                                                                    |
| - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - ARROZ CON VERDURAS<br>- CARNE CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                               | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                                   | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN     | - PASTA CON SALSA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                              |
| <b>24</b>                                                                                           | <b>25</b>                                                                                           | <b>26</b>                                                                                      | <b>27</b>                                                                                               | <b>28</b>                                                                                             |
| Kcal 714 HC 102,0 Lip 18,9 Prot 27,5                                                                | Kcal 572 HC 87,1 Lip 9,9 Prot 28,8                                                                  | Kcal 610 HC 83,2 Lip 15,0 Prot 30,6                                                            | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                                     | Kcal 477 HC 70,4 Lip 6,4 Prot 28,3                                                                    |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GRATINADAS CON JAMÓN<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- YOGUR<br>- PAN                                     | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- ABADEJO AL HORNO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>31</b>                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |
| Kcal 609 HC 57,6 Lip 27,9 Prot 20,4                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO FRESCO A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    |                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

www.hoycosa.es

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                         | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                            | <b>4</b>                                                                                 | <b>5</b>                                                                          | <b>6</b>                                                                                                  | <b>7</b>                                                                                                     |
|                                                                                                     | Kcal 399 HC 49,6 Lip 10,2 Prot 22,7                                                      | Kcal 521 HC 69,7 Lip 15,1 Prot 20,5                                               | Kcal 671 HC 59,3 Lip 20,1 Prot 54,1                                                                       | Kcal 579 HC 94,5 Lip 7,8 Prot 24,5                                                                           |
|                                                                                                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN         | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN   | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>10</b>                                                                                           | <b>11</b>                                                                                | <b>12</b>                                                                         | <b>13</b>                                                                                                 | <b>14</b>                                                                                                    |
| Kcal 728 HC 96,3 Lip 20,9 Prot 31,2                                                                 | Kcal 500 HC 69,4 Lip 9,1 Prot 30,2                                                       | Kcal 609 HC 78,5 Lip 14,9 Prot 32,8                                               | Kcal 588 HC 84,7 Lip 13,8 Prot 26,8                                                                       | Kcal 500 HC 70,4 Lip 15,6 Prot 10,6                                                                          |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN          | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                         | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |
| <b>17</b>                                                                                           | <b>18</b>                                                                                | <b>19</b>                                                                         | <b>20</b>                                                                                                 | <b>21</b>                                                                                                    |
| Kcal 684 HC 96,4 Lip 18,4 Prot 26,7                                                                 | Kcal 599 HC 85,8 Lip 16,1 Prot 21,5                                                      | Kcal 553 HC 65,5 Lip 14,9 Prot 31,2                                               | Kcal 590 HC 84,4 Lip 16,2 Prot 21,1                                                                       | Kcal 551 HC 86,4 Lip 9,9 Prot 23,2                                                                           |
| - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS EN SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN              | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                      | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- DELICIAS DE ESPINACAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PASTA CON SALSA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                     |
| <b>24</b>                                                                                           | <b>25</b>                                                                                | <b>26</b>                                                                         | <b>27</b>                                                                                                 | <b>28</b>                                                                                                    |
| Kcal 714 HC 102,0 Lip 18,9 Prot 27,5                                                                | Kcal 572 HC 87,1 Lip 9,9 Prot 28,8                                                       | Kcal 610 HC 83,2 Lip 15,0 Prot 30,6                                               | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                                       | Kcal 582 HC 83,6 Lip 16,0 Prot 17,6                                                                          |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GRATINADAS CON JAMÓN<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- YOGUR<br>- PAN                        | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                          | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       |
| <b>31</b>                                                                                           |                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                              |
| Kcal 680 HC 70,8 Lip 29,3 Prot 22,5                                                                 |                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                              |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN               |                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                              |



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                        | Carnes o huevo                           |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

www.hoycosa.es

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                           | VIERNES                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                            | <b>4</b>                                                                               | <b>5</b>                                                                                | <b>6</b>                                                                                         | <b>7</b>                                                                                                     |
|                                                                                                     | Kcal 399 HC 49,6 Lip 10,2 Prot 22,7                                                    | Kcal 553 HC 80,8 Lip 8,8 Prot 30,6                                                      | Kcal 672 HC 62,3 Lip 20,1 Prot 54,6                                                              | Kcal 579 HC 94,5 Lip 7,8 Prot 24,5                                                                           |
|                                                                                                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       | - PASTA AL AJILLO<br>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN | - CREMA DE PUERROS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>10</b>                                                                                           | <b>11</b>                                                                              | <b>12</b>                                                                               | <b>13</b>                                                                                        | <b>14</b>                                                                                                    |
| Kcal 728 HC 96,3 Lip 20,9 Prot 31,2                                                                 | Kcal 546 HC 86,9 Lip 8,7 Prot 23,8                                                     | Kcal 609 HC 78,5 Lip 14,9 Prot 32,8                                                     | Kcal 555 HC 61,0 Lip 16,7 Prot 35,4                                                              | Kcal 500 HC 70,4 Lip 15,6 Prot 10,6                                                                          |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - ARROZ CON VERDURAS<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                | - SOPA DE FIDEOS<br>- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |
| <b>17</b>                                                                                           | <b>18</b>                                                                              | <b>19</b>                                                                               | <b>20</b>                                                                                        | <b>21</b>                                                                                                    |
| Kcal 534 HC 64,8 Lip 17,2 Prot 24,4                                                                 | Kcal 599 HC 85,8 Lip 16,1 Prot 21,5                                                    | Kcal 553 HC 65,5 Lip 14,9 Prot 31,2                                                     | Kcal 629 HC 122,3 Lip 3,4 Prot 9,2                                                               | Kcal 551 HC 86,4 Lip 9,9 Prot 23,2                                                                           |
| - CREMA DE PUERROS<br>- HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                      | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS EN SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN            | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- YOGUR<br>- PAN                            | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- TOSTA VEGETAL<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN      | - PASTA CON SALSA DE QUESO<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                     |
| <b>24</b>                                                                                           | <b>25</b>                                                                              | <b>26</b>                                                                               | <b>27</b>                                                                                        | <b>28</b>                                                                                                    |
| Kcal 714 HC 102,0 Lip 18,9 Prot 27,5                                                                | Kcal 561 HC 82,7 Lip 11,8 Prot 27,8                                                    | Kcal 577 HC 59,5 Lip 18,0 Prot 39,2                                                     | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                              | Kcal 633 HC 96,6 Lip 16,2 Prot 15,7                                                                          |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GRATINADAS S/C<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN              | - SOPA DE FIDEOS<br>- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- YOGUR<br>- PAN               | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - PASTA SALTEADA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                             |
| <b>31</b>                                                                                           |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                              |
| Kcal 682 HC 73,8 Lip 29,3 Prot 23,0                                                                 |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                              |
| - CREMA DE PUERROS<br>- LOMO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                      |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                              |



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

| LUNES                                                                                    | MARTES                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                             | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                 | <b>4</b>                                                                                | <b>5</b>                                                                              | <b>6</b>                                                                                                  | <b>7</b>                                                                                               |
|                                                                                          | Kcal 500 HC 71,0 Lip 12,4 Prot 17,5                                                     | Kcal 521 HC 69,7 Lip 15,1 Prot 20,5                                                   | Kcal 550 HC 86,0 Lip 12,8 Prot 13,9                                                                       | Kcal 507 HC 92,4 Lip 5,7 Prot 10,3                                                                     |
|                                                                                          | - BRÓCOLI REHOGADO<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN        | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- YOGUR<br>- PAN     | - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE<br>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN    | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- ENSALADA DE ALUBIAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                |
| <b>10</b>                                                                                | <b>11</b>                                                                               | <b>12</b>                                                                             | <b>13</b>                                                                                                 | <b>14</b>                                                                                              |
| Kcal 702 HC 128,7 Lip 9,1 Prot 15,8                                                      | Kcal 601 HC 113,3 Lip 4,8 Prot 18,7                                                     | Kcal 645 HC 85,2 Lip 19,7 Prot 23,2                                                   | Kcal 447 HC 77,0 Lip 5,2 Prot 13,7                                                                        | Kcal 500 HC 70,4 Lip 15,6 Prot 10,6                                                                    |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- TOSTA VEGETAL<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ARROZ CON VERDURAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA<br>- YOGUR<br>- PAN | - REPOLLO AJOARRIERO<br>- GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                     | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                  |
| <b>17</b>                                                                                | <b>18</b>                                                                               | <b>19</b>                                                                             | <b>20</b>                                                                                                 | <b>21</b>                                                                                              |
| Kcal 498 HC 90,8 Lip 4,8 Prot 17,1                                                       | Kcal 599 HC 85,8 Lip 16,1 Prot 21,5                                                     | Kcal 576 HC 69,8 Lip 19,7 Prot 21,2                                                   | Kcal 590 HC 84,4 Lip 16,2 Prot 21,1                                                                       | Kcal 643 HC 109,5 Lip 10,4 Prot 22,0                                                                   |
| - CREMA DE PUERROS<br>- LENTEJAS CON VERDURA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                  | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS EN SALSA AURORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN             | - CREMA DE VERDURAS<br>- HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA<br>- YOGUR<br>- PAN             | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- DELICIAS DE ESPINACAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - GARBANZOS REHOGADOS<br>- PASTA CON SALSA DE QUESO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                         |
| <b>24</b>                                                                                | <b>25</b>                                                                               | <b>26</b>                                                                             | <b>27</b>                                                                                                 | <b>28</b>                                                                                              |
| Kcal 627 HC 111,7 Lip 5,6 Prot 17,3                                                      | Kcal 651 HC 101,2 Lip 16,3 Prot 21,0                                                    | Kcal 469 HC 75,5 Lip 6,5 Prot 17,5                                                    | Kcal 438 HC 79,6 Lip 5,6 Prot 12,9                                                                        | Kcal 582 HC 83,6 Lip 16,0 Prot 17,6                                                                    |
| - ARROZ BLANCO<br>- GUISANTES REHOGADOS<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN  | - PATATAS GRATINADAS S/C<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                | - REPOLLO AJOARRIERO<br>- GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- YOGUR<br>- PAN        | - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE<br>- CREMA DE CALABAZA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                             | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>31</b>                                                                                |                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                        |
| Kcal 534 HC 82,2 Lip 11,4 Prot 15,8                                                      |                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                        |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN  |                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                        |



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

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                  | JUEVES                                                                                                  | VIERNES                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                            | <b>4</b>                                                                                 | <b>5</b>                                                                                   | <b>6</b>                                                                                                | <b>7</b>                                                                                                     |
|                                                                                                     | Kcal 399 HC 49,6 Lip 10,2 Prot 22,7                                                      | Kcal 481 HC 57,6 Lip 16,2 Prot 22,0                                                        | Kcal 671 HC 59,3 Lip 20,1 Prot 54,1                                                                     | Kcal 579 HC 94,5 Lip 7,8 Prot 24,5                                                                           |
|                                                                                                     | - SOPA DE FIDEOS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN         | - GARBANZOS CON VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>- PATATAS CHIPS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- FILETE DE ABADEJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>10</b>                                                                                           | <b>11</b>                                                                                | <b>12</b>                                                                                  | <b>13</b>                                                                                               | <b>14</b>                                                                                                    |
| Kcal 728 HC 96,3 Lip 20,9 Prot 31,2                                                                 | Kcal 500 HC 69,4 Lip 9,1 Prot 30,2                                                       | Kcal 569 HC 66,4 Lip 16,0 Prot 34,3                                                        | Kcal 588 HC 84,7 Lip 13,8 Prot 26,8                                                                     | Kcal 500 HC 70,4 Lip 15,6 Prot 10,6                                                                          |
| - PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO<br>- MAGRO ESTOFADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- MERLUZA A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN          | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                       | - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |
| <b>17</b>                                                                                           | <b>18</b>                                                                                | <b>19</b>                                                                                  | <b>20</b>                                                                                               | <b>21</b>                                                                                                    |
| Kcal 684 HC 96,4 Lip 18,4 Prot 26,7                                                                 | Kcal 514 HC 83,8 Lip 9,7 Prot 16,7                                                       | Kcal 513 HC 53,4 Lip 16,0 Prot 32,7                                                        | Kcal 597 HC 93,6 Lip 11,8 Prot 22,2                                                                     | Kcal 530 HC 86,5 Lip 8,1 Prot 20,4                                                                           |
| - LENTEJAS CON VERDURA<br>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                 | - ARROZ CON VERDURAS<br>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN           | - CREMA DE VERDURAS<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN                      | - ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA<br>- ESCALOPE VEGANO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN     | - PASTA NAPOLITANA<br>- RAPE EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                             |
| <b>24</b>                                                                                           | <b>25</b>                                                                                | <b>26</b>                                                                                  | <b>27</b>                                                                                               | <b>28</b>                                                                                                    |
| Kcal 714 HC 102,0 Lip 18,9 Prot 27,5                                                                | Kcal 480 HC 74,5 Lip 6,9 Prot 24,4                                                       | Kcal 570 HC 71,1 Lip 16,2 Prot 32,1                                                        | Kcal 542 HC 58,9 Lip 17,3 Prot 33,2                                                                     | Kcal 582 HC 83,6 Lip 16,0 Prot 17,6                                                                          |
| - ARROZ BLANCO<br>- SALSA DE TOMATE<br>- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN         | - SOPA DE FIDEOS<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- POSTRE DE SOJA<br>- PAN                        | - CREMA DE CALABAZA<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       |
| <b>31</b>                                                                                           |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                              |
| Kcal 680 HC 70,8 Lip 29,3 Prot 22,5                                                                 |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                              |
| - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- LOMO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN               |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                              |



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