

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 630 HC 86,1 Lip 19,3 Prot 22,5	2 Kcal 749 HC 67,9 Lip 17,7 Prot 65,5	3 Kcal 547 HC 96,2 Lip 5,8 Prot 22,9	4 Kcal 552 HC 81,3 Lip 12,3 Prot 22,2
	- ARROZ MARINERO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - PURÉ - YOGUR - PAN	- MACARRONES TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
7 Kcal 619 HC 98,8 Lip 14,7 Prot 16,0	8 Kcal 495 HC 67,4 Lip 10,7 Prot 29,1	9 Kcal 580 HC 88,1 Lip 9,0 Prot 31,0	10 Kcal 560 HC 80,2 Lip 18,0 Prot 14,6	11
- CREMA DE PUERROS - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - FILETE DE SAJONIA CON SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA MIXTA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - POSTRE ESPECIAL - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 742 HC 114,4 Lip 14,9 Prot 32,7	23 Kcal 561 HC 70,6 Lip 12,4 Prot 34,5	24 Kcal 649 HC 60,7 Lip 18,0 Prot 55,0	25 Kcal 616 HC 78,7 Lip 17,3 Prot 30,4
	- ARROZ RIOJANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA AL AJILLO - YOGUR - PAN	- SOPA DE ESTRELLAS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	- OLLA CASTELLANA - "DUELOS Y QUEBRANTOS" - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
28 Kcal 607 HC 84,5 Lip 15,7 Prot 25,3	29 Kcal 696 HC 88,3 Lip 27,5 Prot 17,5	30 Kcal 663 HC 82,4 Lip 15,8 Prot 42,8		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA ECOLÓGICA A LA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADAS - BOQUERONES REBOZADOS - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - YOGUR - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0 - ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	2 Kcal 689 HC 67,9 Lip 16,7 Prot 58,5 - SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - YOGUR - PAN	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6 - PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 535 HC 86,3 Lip 11,4 Prot 12,9 - ARROZ CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 550 HC 72,5 Lip 13,7 Prot 27,7 - CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	8 Kcal 505 HC 71,0 Lip 12,1 Prot 24,2 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	9 Kcal 588 HC 87,2 Lip 10,8 Prot 29,4 - PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 586 HC 82,4 Lip 19,7 Prot 15,1 - SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	11
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 674 HC 106,5 Lip 12,0 Prot 28,7 - ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	23 Kcal 616 HC 69,8 Lip 20,5 Prot 30,3 - CREMA DE PUERROS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - YOGUR - PAN	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6 - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 587 HC 75,0 Lip 17,9 Prot 22,7 - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 538 HC 66,3 Lip 17,7 Prot 24,8 - CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 528 HC 80,9 Lip 12,9 Prot 15,5 - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	30 Kcal 575 HC 79,1 Lip 11,7 Prot 32,6 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - YOGUR - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0	2 Kcal 689 HC 67,9 Lip 16,7 Prot 58,5	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6	4 Kcal 675 HC 66,4 Lip 28,3 Prot 28,6
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - YOGUR - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 550 HC 72,5 Lip 13,7 Prot 27,7	8 Kcal 508 HC 66,6 Lip 12,5 Prot 29,1	9 Kcal 588 HC 87,2 Lip 10,8 Prot 29,4	10 Kcal 608 HC 66,4 Lip 23,6 Prot 29,1	11
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - MAGRO CON TOMATE - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 640 HC 102,7 Lip 10,4 Prot 27,5	23 Kcal 614 HC 66,8 Lip 20,5 Prot 29,8	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6	25 Kcal 694 HC 65,6 Lip 30,8 Prot 28,6
	- ARROZ RIOJANO - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - ESCALOPINES ENCEBOLLADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 538 HC 66,3 Lip 17,7 Prot 24,8	29 Kcal 536 HC 78,1 Lip 7,1 Prot 33,4	30 Kcal 596 HC 76,4 Lip 12,1 Prot 39,3		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - YOGUR - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 571 HC 101,8 Lip 5,0 Prot 17,8 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN	2 Kcal 472 HC 76,2 Lip 8,0 Prot 13,1 - SOPA DE VERDURAS - ENSALADA DE ALUBIAS - PURÉ - YOGUR - PAN	3 Kcal 688 HC 96,2 Lip 19,9 Prot 21,8 - PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 489 HC 68,9 Lip 11,8 Prot 19,3 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 531 HC 84,9 Lip 11,4 Prot 16,1 - CREMA DE PUERROS - ESCALOPE VEGANO - FRUTA FRESCA - PAN	8 Kcal 545 HC 99,7 Lip 7,0 Prot 16,6 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	9 Kcal 582 HC 104,0 Lip 4,4 Prot 18,5 - ARROZ CON VERDURAS - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 597 HC 79,5 Lip 20,4 Prot 16,6 - BRÓCOLI REHOGADO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	11
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 646 HC 121,7 Lip 7,3 Prot 16,7 - ARROZ CON VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	23 Kcal 601 HC 85,9 Lip 14,9 Prot 20,5 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPE VEGANO - PASTA SALTEADA - YOGUR - PAN	24 Kcal 459 HC 70,1 Lip 12,0 Prot 9,5 - SOPA DE VERDURAS - ENSALADA DE ALUBIAS - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 505 HC 64,8 Lip 13,8 Prot 23,2 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 557 HC 74,4 Lip 18,4 Prot 17,4 - CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 528 HC 80,9 Lip 12,9 Prot 15,5 - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	30 Kcal 579 HC 102,4 Lip 6,1 Prot 22,1 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - ENSALADA - YOGUR - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0	2 Kcal 649 HC 55,8 Lip 17,8 Prot 60,0	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6	4 Kcal 675 HC 66,4 Lip 28,3 Prot 28,6
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - POSTRE DE SOJA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 550 HC 72,5 Lip 13,7 Prot 27,7	8 Kcal 508 HC 66,6 Lip 12,5 Prot 29,1	9 Kcal 588 HC 87,2 Lip 10,8 Prot 29,4	10 Kcal 518 HC 44,3 Lip 22,3 Prot 30,6	11
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - MAGRO CON TOMATE - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 640 HC 102,7 Lip 10,4 Prot 27,5	23 Kcal 574 HC 54,6 Lip 21,6 Prot 31,3	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6	25 Kcal 694 HC 65,6 Lip 30,8 Prot 28,6
	- ARROZ RIOJANO - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - ESCALOPINES ENCEBOLLADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 538 HC 66,3 Lip 17,7 Prot 24,8	29 Kcal 536 HC 78,1 Lip 7,1 Prot 33,4	30 Kcal 556 HC 64,3 Lip 13,2 Prot 40,8		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0	2 Kcal 649 HC 55,8 Lip 17,8 Prot 60,0	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6	4 Kcal 489 HC 68,9 Lip 11,8 Prot 19,3
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - POSTRE DE SOJA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 550 HC 72,5 Lip 13,7 Prot 27,7	8 Kcal 508 HC 66,6 Lip 12,5 Prot 29,1	9 Kcal 588 HC 87,2 Lip 10,8 Prot 29,4	10 Kcal 496 HC 60,2 Lip 18,3 Prot 16,6	11
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 674 HC 106,5 Lip 12,0 Prot 28,7	23 Kcal 574 HC 54,6 Lip 21,6 Prot 31,3	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6	25 Kcal 539 HC 64,9 Lip 16,7 Prot 24,9
	- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 538 HC 66,3 Lip 17,7 Prot 24,8	29 Kcal 611 HC 82,8 Lip 21,4 Prot 15,2	30 Kcal 556 HC 64,3 Lip 13,2 Prot 40,8		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 662 HC 93,9 Lip 17,6 Prot 25,6 - ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	2 Kcal 669 HC 74,1 Lip 14,9 Prot 52,2 - CREMA DE PUERROS - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 569 HC 101,6 Lip 7,4 Prot 17,2 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 523 HC 77,1 Lip 14,1 Prot 15,1 - GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 574 HC 80,5 Lip 13,7 Prot 25,3 - CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	8 Kcal 533 HC 74,6 Lip 12,5 Prot 26,7 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	9 Kcal 613 HC 95,2 Lip 10,8 Prot 27,0 - PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 550 HC 79,0 Lip 16,6 Prot 10,5 - BRÓCOLI REHOGADO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 695 HC 114,2 Lip 12,0 Prot 25,6 - ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	23 Kcal 510 HC 58,4 Lip 17,0 Prot 21,2 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 851 HC 105,3 Lip 20,2 Prot 54,6 - ARROZ BLANCO - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 564 HC 72,9 Lip 16,7 Prot 22,5 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 562 HC 74,3 Lip 17,7 Prot 22,4 - CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 631 HC 95,0 Lip 20,5 Prot 9,8 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	30 Kcal 563 HC 80,3 Lip 10,8 Prot 31,3 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 662 HC 93,9 Lip 17,6 Prot 25,6	2 Kcal 715 HC 76,2 Lip 16,7 Prot 55,9	3 Kcal 576 HC 102,8 Lip 7,7 Prot 16,6	4 Kcal 523 HC 77,1 Lip 14,1 Prot 15,1
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - YOGUR - PAN	- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 574 HC 80,5 Lip 13,7 Prot 25,3	8 Kcal 533 HC 74,6 Lip 12,5 Prot 26,7	9 Kcal 613 HC 95,2 Lip 10,8 Prot 27,0	10 Kcal 594 HC 87,1 Lip 19,6 Prot 11,8	11
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 695 HC 114,2 Lip 12,0 Prot 25,6	23 Kcal 640 HC 76,6 Lip 20,3 Prot 26,2	24 Kcal 700 HC 70,0 Lip 20,4 Prot 52,4	25 Kcal 564 HC 72,9 Lip 16,7 Prot 22,5
	- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SIN GLUTEN - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 562 HC 74,3 Lip 17,7 Prot 22,4	29 Kcal 639 HC 96,2 Lip 20,8 Prot 9,2	30 Kcal 603 HC 82,7 Lip 12,1 Prot 35,0		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - YOGUR - 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.cuidateycomeano.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0	2 Kcal 689 HC 67,9 Lip 16,7 Prot 58,5	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6	4 Kcal 489 HC 68,9 Lip 11,8 Prot 19,3
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - YOGUR - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 582 HC 92,4 Lip 13,7 Prot 16,4	8 Kcal 508 HC 66,6 Lip 12,5 Prot 29,1	9 Kcal 588 HC 87,2 Lip 10,8 Prot 29,4	10 Kcal 586 HC 82,4 Lip 19,7 Prot 15,1	11
- CREMA DE PUERROS - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE SAJONIA - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PAELLA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 674 HC 106,5 Lip 12,0 Prot 28,7	23 Kcal 614 HC 66,8 Lip 20,5 Prot 29,8	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6	25 Kcal 539 HC 64,9 Lip 16,7 Prot 24,9
	- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 538 HC 66,3 Lip 17,7 Prot 24,8	29 Kcal 611 HC 82,8 Lip 21,4 Prot 15,2	30 Kcal 596 HC 76,4 Lip 12,1 Prot 39,3		
- CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - YOGUR - 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
	1 Kcal 638 HC 85,9 Lip 17,6 Prot 28,0	2 Kcal 689 HC 67,9 Lip 16,7 Prot 58,5	3 Kcal 548 HC 89,4 Lip 8,3 Prot 22,6	4 Kcal 489 HC 68,9 Lip 11,8 Prot 19,3
	- ARROZ CON PESCADO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PURÉ - YOGUR - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
7 Kcal 550 HC 72,5 Lip 13,7 Prot 27,7	8 Kcal 486 HC 67,8 Lip 12,3 Prot 21,6	9 Kcal 530 HC 88,3 Lip 7,5 Prot 21,1	10 Kcal 586 HC 82,4 Lip 19,7 Prot 15,1	11
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - HUEVOS COCIDOS CON TOMATE - SALTEADO DE MAIZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE ESPECIAL - PAN	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 625 HC 106,5 Lip 7,6 Prot 26,2	23 Kcal 614 HC 66,8 Lip 20,5 Prot 29,8	24 Kcal 693 HC 65,2 Lip 20,5 Prot 55,6	25 Kcal 505 HC 64,8 Lip 13,8 Prot 23,2
	- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - WOK DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA SALTEADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
28 Kcal 413 HC 69,2 Lip 6,6 Prot 16,0	29 Kcal 528 HC 80,9 Lip 12,9 Prot 15,5	30 Kcal 596 HC 76,4 Lip 12,1 Prot 39,3		
- CREMA DE CALABAZA - RAPE EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA - YOGUR - 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

