

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	536	78,1	7,5	35,0		444	65,4	13,3	9,8		586	71,3	15,8	29,7		557	82,2	9,5	33,2		549	79,6	9,9	28,0
- LENTEJAS HORTELANAS				205	- SOPA DE ARROZ				66	- CREMA DE CALABACÍN				166	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				177	- TALLARINES A LA NAPOLITANA				265
- MERLUZA A LA MARINERA				145	- TORTILLA ESPAÑOLA				210	- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA				210	- ABADEJO EMPANADO				197	- TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON SETAS				127
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				13	- YOGUR				103	- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				7	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- PAN				108	- FRUTA FRESCA				68	- PAN				108
					- PAN				108										108					
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	700	85,2	25,0	26,6		518	70,6	7,4	40,4		527	68,7	17,0	14,0		583	92,3	11,4	23,7		643	94,4	18,3	19,3
- CREMA DE VERDURAS				143	- LENTEJAS CON VERDURA				207	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS				76	- SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS				106	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				258
- ESCALOPE DE CERDO				367	- BACALAO A LA MEUNIERE				157	- TORTILLA DE PATATAS				225	- COCIDO MADRILEÑO				263	- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA				209
- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				47	- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA				15	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA ECOLÓGICA				68
- FRUTA FRESCA				78	- PAN				108	- YOGUR				103	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108
- PAN				108						- PAN				108										
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	517	77,4	9,9	24,7		494	66,3	18,0	9,4		607	107,8	9,9	22,0		607	79,0	15,3	31,7		669	101,7	13,2	33,6
- LENTEJAS HORTELANAS				205	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA				128	- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS				177	- PATATAS EN SALSA VERDE				190	- ARROZ CON CHORIZO Y SALCHICHAS				310
- RAPE CON TOMATE Y PATATAS				155	- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN				199	- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA				220	- POLLO CON TOMATE Y VERDURAS				203	- ABADEJO EMPANADO				197
- FRUTA FRESCA				49	- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ				12	- YOGUR				103	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA				5
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
					- PAN				108											- PAN				108
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot
	608	64,4	13,1	48,7		419	67,4	9,7	10,6		582	70,0	15,9	30,1		603	93,9	10,8	26,8		578	86,3	15,4	17,4
- GUISANTES REHOGADOS				168	- SOPA DE ARROZ INTEGRAL				84	- CREMA DE CALABACÍN				166	- CODITOS A LA CREMA				223	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				177
- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA				254	- CROQUETAS DE JAMÓN				176	- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN, PATATA Y PIMIENTO				206	- MERLUZA EN SALSA AMERICANA				166	- TORTILLA ESPAÑOLA				210
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- YOGUR				103	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA				15
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA ECOLÓGICA				68
					- PAN				108											- PAN				108
29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot															
	581	77,1	17,9	23,0		534	70,6	16,4	17,9															
- PATATAS CON RAPE				165	- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS				191															
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES				230	- HUEVOS REVUELTOS				175															
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				13															
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47															
					- PAN				108															



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