

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 529 HC 75,5 Lip 12,6 Prot 24,1	2 Kcal 778 HC 102,0 Lip 19,7 Prot 36,5	3 Kcal 528 HC 67,4 Lip 12,8 Prot 29,2
		- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - YOGUR - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 575 HC 69,6 Lip 21,4 Prot 21,1	7 Kcal 552 HC 87,0 Lip 13,1 Prot 28,1	8 Kcal 499 HC 59,9 Lip 10,5 Prot 35,9	9 Kcal 516 HC 76,3 Lip 12,6 Prot 19,0	10 Kcal 625 HC 99,3 Lip 9,9 Prot 31,0
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA - MERLUZA A LA MARINERA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- MACARRONES TOMATE Y ALBAHACA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
13	14 Kcal 545 HC 81,3 Lip 11,0 Prot 27,3	15 Kcal 552 HC 77,6 Lip 16,1 Prot 17,5	16 Kcal 670 HC 119,0 Lip 12,7 Prot 20,3	17 Kcal 699 HC 79,2 Lip 26,5 Prot 25,9
	- LENTEJAS GUIADAS - RAPE CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN	- GARBANZOS CON CHORIZO - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 515 HC 63,9 Lip 17,2 Prot 18,9	21 Kcal 496 HC 65,0 Lip 15,3 Prot 14,2	22 Kcal 519 HC 70,1 Lip 10,3 Prot 31,4	23 Kcal 564 HC 73,7 Lip 14,5 Prot 27,7	24 Kcal 659 HC 109,2 Lip 9,9 Prot 29,1
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
27 Kcal 593 HC 84,7 Lip 16,5 Prot 15,9	28 Kcal 599 HC 82,3 Lip 18,0 Prot 20,9	29 Kcal 683 HC 96,3 Lip 16,1 Prot 31,0	30 Kcal 732 HC 95,3 Lip 23,9 Prot 27,8	31 Kcal 536 HC 75,9 Lip 11,8 Prot 25,1
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO - PATATA DADO - YOGUR - PAN	- PASTA ECOLÓGICA A LA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - CARNE DE CERDO ASADA - SALSA DE MANZANA - FRUTA FRESCA - PAN



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 544 HC 75,8 Lip 13,8 Prot 22,9	2 Kcal 610 HC 97,8 Lip 8,2 Prot 22,6	3 Kcal 473 HC 69,2 Lip 10,3 Prot 19,8
		- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 652 HC 75,6 Lip 26,5 Prot 17,4	7 Kcal 555 HC 94,8 Lip 7,1 Prot 21,7	8 Kcal 479 HC 56,4 Lip 15,6 Prot 23,6	9 Kcal 498 HC 76,9 Lip 11,9 Prot 15,0	10 Kcal 582 HC 98,9 Lip 9,2 Prot 20,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 431 HC 63,9 Lip 6,2 Prot 19,7	15 Kcal 469 HC 76,4 Lip 11,5 Prot 10,1	16 Kcal 641 HC 124,8 Lip 7,8 Prot 13,3	17 Kcal 607 HC 58,5 Lip 28,9 Prot 18,4
	- GUISANTES REHOGADOS - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 532 HC 69,6 Lip 18,2 Prot 14,1	21 Kcal 640 HC 107,0 Lip 15,7 Prot 10,3	22 Kcal 488 HC 75,0 Lip 7,5 Prot 26,2	23 Kcal 515 HC 69,2 Lip 13,5 Prot 23,3	24 Kcal 593 HC 98,9 Lip 9,0 Prot 21,4
- JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 592 HC 90,1 Lip 15,4 Prot 12,7	28 Kcal 535 HC 78,1 Lip 8,7 Prot 33,9	29 Kcal 555 HC 92,1 Lip 10,1 Prot 18,8	30 Kcal 571 HC 97,7 Lip 8,6 Prot 20,4	31 Kcal 515 HC 73,6 Lip 12,4 Prot 21,5
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS REHOGADOS - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - CARNE ASADA - 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
Carne	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 551 HC 55,9 Lip 17,9 Prot 37,7	2 Kcal 568 HC 90,5 Lip 8,0 Prot 23,5	3 Kcal 501 HC 80,3 Lip 10,4 Prot 16,5
		- CREMA DE PUERROS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 627 HC 67,6 Lip 26,5 Prot 19,8	7 Kcal 530 HC 86,8 Lip 7,1 Prot 24,1	8 Kcal 685 HC 98,4 Lip 15,6 Prot 31,6	9 Kcal 405 HC 58,5 Lip 11,5 Prot 10,9	10 Kcal 558 HC 90,9 Lip 9,2 Prot 22,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 345 HC 54,6 Lip 6,2 Prot 13,9	15 Kcal 502 HC 74,4 Lip 12,8 Prot 16,2	16 Kcal 585 HC 85,9 Lip 15,9 Prot 20,4	17 Kcal 582 HC 50,5 Lip 28,9 Prot 20,8
	- CREMA DE VERDURAS - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- MAGRO EN SU JUGO - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 465 HC 59,4 Lip 14,1 Prot 21,1	21 Kcal 615 HC 99,0 Lip 15,7 Prot 12,7	22 Kcal 517 HC 77,3 Lip 8,4 Prot 27,4	23 Kcal 490 HC 61,2 Lip 13,5 Prot 25,7	24 Kcal 568 HC 90,9 Lip 9,0 Prot 23,8
- CREMA DE ZANAHORIAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 567 HC 82,1 Lip 15,4 Prot 15,1	28 Kcal 537 HC 87,3 Lip 6,4 Prot 30,6	29 Kcal 588 HC 90,0 Lip 11,3 Prot 24,9	30 Kcal 546 HC 89,7 Lip 8,6 Prot 22,8	31 Kcal 422 HC 55,2 Lip 12,0 Prot 17,4
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - CARNE ASADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 565 HC 70,5 Lip 16,2 Prot 31,6	2 Kcal 585 HC 89,8 Lip 8,2 Prot 25,0	3 Kcal 465 HC 63,0 Lip 10,3 Prot 24,0
		- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - POSTRE DE SOJA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 627 HC 67,6 Lip 26,5 Prot 19,8	7 Kcal 530 HC 86,8 Lip 7,1 Prot 24,1	8 Kcal 473 HC 42,2 Lip 17,9 Prot 31,2	9 Kcal 530 HC 66,3 Lip 15,8 Prot 26,1	10 Kcal 523 HC 78,9 Lip 8,1 Prot 26,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - ABADEJO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13 Kcal 430 HC 66,8 Lip 6,6 Prot 22,2	14 Kcal 430 HC 66,8 Lip 6,6 Prot 22,2	15 Kcal 468 HC 59,9 Lip 10,1 Prot 30,2	16 Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6	17 Kcal 534 HC 41,7 Lip 28,1 Prot 19,6
	- LENTEJAS CON VERDURA - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 507 HC 61,6 Lip 18,2 Prot 16,5	21 Kcal 468 HC 52,7 Lip 14,3 Prot 26,7	22 Kcal 482 HC 60,8 Lip 9,9 Prot 33,8	23 Kcal 490 HC 61,2 Lip 13,5 Prot 25,7	24 Kcal 536 HC 87,1 Lip 7,4 Prot 23,2
- JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 573 HC 73,4 Lip 14,3 Prot 28,4	28 Kcal 501 HC 70,0 Lip 6,4 Prot 38,1	29 Kcal 548 HC 77,9 Lip 12,4 Prot 26,4	30 Kcal 548 HC 84,3 Lip 8,7 Prot 26,7	31 Kcal 490 HC 65,6 Lip 12,4 Prot 23,9
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - POLLO ESTOFADO CON CALABAZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - POSTRE DE SOJA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - CARNE ASADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 605 HC 82,6 Lip 15,1 Prot 30,1	2 Kcal 585 HC 89,8 Lip 8,2 Prot 25,0	3 Kcal 465 HC 63,0 Lip 10,3 Prot 24,0
		- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - YOGUR - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 627 HC 67,6 Lip 26,5 Prot 19,8	7 Kcal 530 HC 86,8 Lip 7,1 Prot 24,1	8 Kcal 513 HC 54,3 Lip 16,8 Prot 29,7	9 Kcal 473 HC 68,9 Lip 11,9 Prot 17,4	10 Kcal 564 HC 85,8 Lip 9,3 Prot 27,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADENO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 430 HC 66,8 Lip 6,6 Prot 22,2	15 Kcal 502 HC 74,4 Lip 12,8 Prot 16,2	16 Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6	17 Kcal 605 HC 54,9 Lip 29,5 Prot 21,7
	- LENTEJAS CON VERDURA - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 507 HC 61,6 Lip 18,2 Prot 16,5	21 Kcal 464 HC 63,6 Lip 16,2 Prot 10,4	22 Kcal 522 HC 73,0 Lip 8,8 Prot 32,3	23 Kcal 490 HC 61,2 Lip 13,5 Prot 25,7	24 Kcal 571 HC 91,2 Lip 9,0 Prot 24,5
- JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADENO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 567 HC 82,1 Lip 15,4 Prot 15,1	28 Kcal 501 HC 70,0 Lip 6,4 Prot 38,1	29 Kcal 588 HC 90,0 Lip 11,3 Prot 24,9	30 Kcal 548 HC 84,3 Lip 8,7 Prot 26,7	31 Kcal 490 HC 65,6 Lip 12,4 Prot 23,9
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - CARNE ASADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 565 HC 70,5 Lip 16,2 Prot 31,6	2 Kcal 585 HC 89,8 Lip 8,2 Prot 25,0	3 Kcal 465 HC 63,0 Lip 10,3 Prot 24,0
		- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - POSTRE DE SOJA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 627 HC 67,6 Lip 26,5 Prot 19,8	7 Kcal 530 HC 86,8 Lip 7,1 Prot 24,1	8 Kcal 473 HC 42,2 Lip 17,9 Prot 31,2	9 Kcal 473 HC 68,9 Lip 11,9 Prot 17,4	10 Kcal 564 HC 85,8 Lip 9,3 Prot 27,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADENO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 430 HC 66,8 Lip 6,6 Prot 22,2	15 Kcal 462 HC 62,2 Lip 13,9 Prot 17,7	16 Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6	17 Kcal 605 HC 54,9 Lip 29,5 Prot 21,7
	- LENTEJAS CON VERDURA - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 507 HC 61,6 Lip 18,2 Prot 16,5	21 Kcal 464 HC 63,6 Lip 16,2 Prot 10,4	22 Kcal 482 HC 60,8 Lip 9,9 Prot 33,8	23 Kcal 490 HC 61,2 Lip 13,5 Prot 25,7	24 Kcal 571 HC 91,2 Lip 9,0 Prot 24,5
- JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADENO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 567 HC 82,1 Lip 15,4 Prot 15,1	28 Kcal 501 HC 70,0 Lip 6,4 Prot 38,1	29 Kcal 548 HC 77,9 Lip 12,4 Prot 26,4	30 Kcal 548 HC 84,3 Lip 8,7 Prot 26,7	31 Kcal 490 HC 65,6 Lip 12,4 Prot 23,9
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - POSTRE DE SOJA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - CARNE ASADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 612 HC 87,4 Lip 15,0 Prot 26,9 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - YOGUR - PAN	2 Kcal 610 HC 97,8 Lip 8,2 Prot 22,6 - ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 473 HC 69,2 Lip 10,3 Prot 19,8 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 652 HC 75,6 Lip 26,5 Prot 17,4 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	7 Kcal 555 HC 94,8 Lip 7,1 Prot 21,7 - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	8 Kcal 537 HC 62,3 Lip 16,8 Prot 27,3 - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN	9 Kcal 498 HC 76,9 Lip 11,9 Prot 15,0 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 582 HC 98,9 Lip 9,2 Prot 20,5 - PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 431 HC 63,9 Lip 6,2 Prot 19,7 - GUISANTES REHOGADOS - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	15 Kcal 527 HC 82,4 Lip 12,8 Prot 13,8 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	16 Kcal 641 HC 124,8 Lip 7,8 Prot 13,3 - GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 607 HC 58,5 Lip 28,9 Prot 18,4 - CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 532 HC 69,6 Lip 18,2 Prot 14,1 - JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	21 Kcal 490 HC 71,9 Lip 16,2 Prot 7,8 - SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	22 Kcal 546 HC 81,0 Lip 8,8 Prot 29,9 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN	23 Kcal 515 HC 69,2 Lip 13,5 Prot 23,3 - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 593 HC 98,9 Lip 9,0 Prot 21,4 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 592 HC 90,1 Lip 15,4 Prot 12,7 - CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	28 Kcal 535 HC 78,1 Lip 8,7 Prot 33,9 - GARBANZOS REHOGADOS - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 613 HC 98,0 Lip 11,3 Prot 22,5 - ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - YOGUR - PAN	30 Kcal 571 HC 97,7 Lip 8,6 Prot 20,4 - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	31 Kcal 515 HC 73,6 Lip 12,4 Prot 21,5 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - CARNE ASADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 554 HC 82,3 Lip 10,7 Prot 27,6	2 Kcal 568 HC 90,5 Lip 8,0 Prot 23,5	3 Kcal 465 HC 63,0 Lip 10,3 Prot 24,0
		- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
6 Kcal 551 HC 92,2 Lip 9,9 Prot 15,3	7 Kcal 530 HC 86,8 Lip 7,1 Prot 24,1	8 Kcal 513 HC 54,3 Lip 16,8 Prot 29,7	9 Kcal 473 HC 68,9 Lip 11,9 Prot 17,4	10 Kcal 564 HC 85,8 Lip 9,3 Prot 27,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - FILETE DE ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14 Kcal 430 HC 66,8 Lip 6,6 Prot 22,2	15 Kcal 502 HC 74,4 Lip 12,8 Prot 16,2	16 Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6	17 Kcal 456 HC 60,8 Lip 15,7 Prot 10,5
	- LENTEJAS CON VERDURA - RAPE CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 507 HC 61,6 Lip 18,2 Prot 16,5	21 Kcal 464 HC 63,6 Lip 16,2 Prot 10,4	22 Kcal 522 HC 73,0 Lip 8,8 Prot 32,3	23 Kcal 490 HC 61,2 Lip 13,5 Prot 25,7	24 Kcal 571 HC 91,2 Lip 9,0 Prot 24,5
- JUDÍA VERDE CON PATATA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 472 HC 70,1 Lip 11,9 Prot 12,2	28 Kcal 501 HC 70,0 Lip 6,4 Prot 38,1	29 Kcal 588 HC 90,0 Lip 11,3 Prot 24,9	30 Kcal 548 HC 84,3 Lip 8,7 Prot 26,7	31 Kcal 445 HC 62,2 Lip 10,2 Prot 21,2
- CREMA DE ACELGAS Y CALABACÍN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ MARINERO - ALITAS DE POLLO CON PATATAS - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - HUEVOS COCIDOS CON TOMATE - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta