

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
	552	56,5	16,0	42,7		576	88,5	11,9	23,1		610	86,3	17,7	15,1		612	93,9	11,8	26,8		546	85,6	12,1	18,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- CODITOS A LA CREMA - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - SAN JACOBO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						490	78,9	10,7	11,6		609	78,6	13,5	34,0		797	97,1	27,9	31,8		449	69,8	9,5	17,3
					- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
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
	556	71,1	11,6	35,4		531	71,5	13,2	28,8		565	104,9	6,0	18,6		868	124,0	29,3	27,9		660	104,0	11,0	30,3
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - PASTA ECO CON TOMATE Y ALBAHACA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - POSTRE - PAN INTEGRAL					- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - 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	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	496	64,1	19,6	10,9		524	82,3	11,1	17,3		509	67,1	17,0	14,2		557	86,6	8,6	26,7		523	73,3	12,8	23,9
- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						384	54,2	11,5	10,9		556	74,2	9,7	33,6		609	88,2	13,6	27,4		501	76,1	9,5	23,8
					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	553	75,8	12,3	27,0		461	71,9	7,1	23,7		566	104,3	5,6	19,4		736	99,7	29,4	19,6		557	90,2	7,8	24,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE QUESO - ENSALADA - POSTRE - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	590	56,3	29,7	17,9		549	90,3	11,1	14,9		534	75,1	17,0	11,8		580	100,0	8,5	20,4		653	80,8	13,3	24,7
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - SAN JACOBO CASERO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						409	62,2	11,5	8,5		557	71,3	9,2	31,1		651	95,6	13,8	26,5		542	81,1	12,3	22,3
					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	652	75,6	26,5	17,4		586	80,1	15,9	26,4		588	117,7	5,5	13,1		756	114,8	21,7	12,3		578	97,9	7,8	21,8
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN GLUTEN - ENSALADA - POSTRE - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	565	48,3	29,7	20,3		524	82,3	11,1	17,3		509	67,1	17,0	14,2		557	86,6	8,6	26,7		631	73,0	13,3	27,7
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						384	54,2	11,5	10,9		556	74,2	9,7	33,6		627	87,6	13,8	28,9		534	76,3	12,4	25,5
					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	627	67,6	26,5	19,8		561	72,1	15,9	28,8		566	104,3	5,6	19,4		693	97,5	24,6	16,5		557	90,2	7,8	24,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - POSTRE - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	565	48,3	29,7	20,3		524	82,3	11,1	17,3		469	54,9	18,1	15,7		557	86,6	8,6	26,7		594	63,7	19,6	32,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - POLLO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						384	54,2	11,5	10,9		516	62,0	10,8	35,1		627	87,6	13,8	28,9		534	76,3	12,4	25,5
					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	627	67,6	26,5	19,8		561	72,1	15,9	28,8		566	104,3	5,6	19,4		495	74,7	10,3	16,2		557	90,2	7,8	24,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	616	62,9	28,0	21,3		524	82,3	11,1	17,3		509	67,1	17,0	14,2		555	92,0	8,5	22,8		589	68,0	19,2	27,7
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - POLLO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						384	54,2	11,5	10,9		590	91,0	9,7	26,0		609	88,2	13,6	27,4		497	49,6	16,6	34,0
					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE PUERROS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	627	67,6	26,5	19,8		561	72,1	15,9	28,8		535	85,9	6,3	30,0		686	111,9	17,7	9,6		553	89,9	7,8	24,2
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- POLLO ASADO CON CALABACÍN - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - POSTRE - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	565	48,3	29,7	20,3		524	82,3	11,1	17,3		443	39,4	18,7	24,6		557	86,6	8,6	26,7		594	63,7	19,6	32,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - POLLO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						410	51,4	7,7	28,8		516	62,0	10,8	35,1		627	87,6	13,8	28,9		534	76,3	12,4	25,5
					- CREMA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - POLLO EN SALSA (HT) - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	627	67,6	26,5	19,8		561	72,1	15,9	28,8		566	104,3	5,6	19,4		495	74,7	10,3	16,2		516	83,3	6,6	24,0
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO ENCEBOLLADO - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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
	497	56,4	20,3	17,0		583	101,9	5,8	18,1		390	49,0	9,8	15,8		608	101,0	11,5	18,6		509	94,1	5,0	16,3
- MENESTRA DE VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ENSALADA DE GARBANZOS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - CROQUETAS DE CALABACÍN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUIADAS CON VERDURA - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						495	76,2	11,5	15,7		590	104,1	7,9	22,3		589	111,7	5,8	16,1		409	73,2	5,2	13,4
					- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE PUERROS - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	578	80,3	17,0	17,1		495	85,7	4,6	17,8		566	104,3	5,6	19,4		521	90,2	5,9	11,7		547	93,7	7,4	13,2
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA DE GARBANZOS - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta