

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	530	77,1	9,1	30,5		548	69,9	20,0	16,1		593	103,8	7,8	21,5		638	82,9	23,0	17,5		726	104,3	18,2	31,6
- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - YOGUR - PAN					- PATATAS EN SALSA VERDE - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
9	538	56,6	14,1	39,8	10	717	105,2	21,3	19,7	11	656	92,4	17,1	25,3	12	553	71,5	14,0	27,6	13	533	69,5	16,4	22,9
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
16	708	95,8	23,3	22,5	17	539	87,9	12,0	12,3	18	554	71,1	17,2	22,3	19	731	101,4	13,7	43,7	20	528	73,9	12,0	27,2
- PASTA ECOLÓGICA CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - CROQUETAS DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- POTAJE DE GARBANZOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - POLLO ASADO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
23	596	69,6	15,7	39,6	24	530	71,6	13,1	26,7	25	679	98,4	14,0	29,0	26	487	77,0	9,6	19,0	27	467	67,5	8,7	25,6
- PATATAS CON RAPE - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - ALITAS DE POLLO AL LIMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE ZANAHORIAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 516 HC 73,5 Lip 7,1 Prot 28,7 - GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 544 HC 72,4 Lip 16,3 Prot 19,9 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 646 HC 123,6 Lip 6,7 Prot 16,9 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - YOGUR - PAN	5 Kcal 627 HC 83,6 Lip 24,9 Prot 10,6 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 644 HC 97,8 Lip 13,5 Prot 25,7 - ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 530 HC 62,6 Lip 11,7 Prot 36,4 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 582 HC 92,7 Lip 9,1 Prot 22,9 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 638 HC 92,3 Lip 18,1 Prot 18,5 - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN	12 Kcal 556 HC 54,8 Lip 19,6 Prot 34,4 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 576 HC 81,0 Lip 15,1 Prot 24,5 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 683 HC 106,1 Lip 19,6 Prot 15,1 - PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 414 HC 59,8 Lip 7,7 Prot 21,0 - CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 548 HC 77,5 Lip 15,6 Prot 18,1 - GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal 674 HC 95,4 Lip 11,8 Prot 38,7 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 486 HC 71,8 Lip 8,1 Prot 26,0 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 686 HC 73,8 Lip 30,5 Prot 21,5 - PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 470 HC 70,0 Lip 10,3 Prot 19,8 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 627 HC 99,6 Lip 9,2 Prot 24,9 - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN	26 Kcal 595 HC 86,1 Lip 15,1 Prot 24,5 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	27 Kcal 428 HC 65,0 Lip 7,8 Prot 18,8 - CREMA DE ZANAHORIAS - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	515	76,3	7,6	31,2		519	64,4	16,3	22,3		624	110,2	6,9	23,2		602	75,6	24,9	13,0		623	90,1	13,5	28,8
- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - YOGUR - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	506	54,6	11,7	38,8	10	557	84,7	9,1	25,3	11	633	88,3	17,4	23,1	12	531	46,8	19,6	36,8	13	568	76,2	15,2	27,7
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
16	660	92,7	19,7	21,4	17	390	51,8	7,7	23,4	18	523	69,5	15,6	20,5	19	649	87,4	11,8	41,1	20	461	63,8	8,1	28,4
- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
23	662	65,8	30,5	23,9	24	463	63,8	10,3	24,0	25	603	91,6	9,2	27,3	26	587	81,3	15,2	27,7	27	406	57,3	7,8	21,9
- PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 515 HC 76,3 Lip 7,6 Prot 31,2 - LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 519 HC 64,4 Lip 16,3 Prot 22,3 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 624 HC 110,2 Lip 6,9 Prot 23,2 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - YOGUR - PAN	5 Kcal 520 HC 73,6 Lip 16,4 Prot 13,4 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 559 HC 90,0 Lip 8,4 Prot 24,5 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 393 HC 49,6 Lip 5,8 Prot 28,3 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 540 HC 85,4 Lip 8,9 Prot 23,8 - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 633 HC 88,3 Lip 17,4 Prot 23,1 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN	12 Kcal 531 HC 46,8 Lip 19,6 Prot 36,8 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 501 HC 76,1 Lip 9,5 Prot 23,8 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 660 HC 92,7 Lip 19,7 Prot 21,4 - PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 390 HC 51,8 Lip 7,7 Prot 23,4 - CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 523 HC 69,5 Lip 15,6 Prot 20,5 - GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal 649 HC 87,4 Lip 11,8 Prot 41,1 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 461 HC 63,8 Lip 8,1 Prot 28,4 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 589 HC 73,3 Lip 21,0 Prot 20,4 - PATATAS CON RAPE - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 463 HC 63,8 Lip 10,3 Prot 24,0 - LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 603 HC 91,6 Lip 9,2 Prot 27,3 - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN	26 Kcal 519 HC 81,2 Lip 9,5 Prot 23,8 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	27 Kcal 406 HC 57,3 Lip 7,8 Prot 21,9 - CREMA DE ZANAHORIAS - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 516 HC 73,5 Lip 7,1 Prot 28,7 - GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 544 HC 72,4 Lip 16,3 Prot 19,9 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 588 HC 117,7 Lip 5,5 Prot 13,1 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN	5 Kcal 627 HC 83,6 Lip 24,9 Prot 10,6 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 644 HC 97,8 Lip 13,5 Prot 25,7 - ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 530 HC 62,6 Lip 11,7 Prot 36,4 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 582 HC 92,7 Lip 9,1 Prot 22,9 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 580 HC 86,4 Lip 16,9 Prot 14,7 - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	12 Kcal 556 HC 54,8 Lip 19,6 Prot 34,4 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 565 HC 75,3 Lip 15,1 Prot 24,2 - REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 683 HC 106,1 Lip 19,6 Prot 15,1 - PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 414 HC 59,8 Lip 7,7 Prot 21,0 - CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 490 HC 71,6 Lip 14,3 Prot 14,4 - GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	19 Kcal 674 HC 95,4 Lip 11,8 Prot 38,7 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 486 HC 71,8 Lip 8,1 Prot 26,0 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 686 HC 73,8 Lip 30,5 Prot 21,5 - PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 470 HC 70,0 Lip 10,3 Prot 19,8 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 569 HC 93,7 Lip 8,0 Prot 21,1 - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal 584 HC 80,4 Lip 15,1 Prot 24,2 - REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	27 Kcal 428 HC 65,0 Lip 7,8 Prot 18,8 - CREMA DE ZANAHORIAS - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	515	76,3	7,6	31,2		519	64,4	16,3	22,3		584	98,1	8,0	24,7		602	75,6	24,9	13,0		623	90,1	13,5	28,8
- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	506	54,6	11,7	38,8	10	557	84,7	9,1	25,3	11	593	76,2	18,5	24,6	12	531	46,8	19,6	36,8	13	568	76,2	15,2	27,7
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
16	660	92,7	19,7	21,4	17	390	51,8	7,7	23,4	18	483	57,4	16,7	22,0	19	649	87,4	11,8	41,1	20	461	63,8	8,1	28,4
- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
23	662	65,8	30,5	23,9	24	463	63,8	10,3	24,0	25	563	79,5	10,4	28,8	26	587	81,3	15,2	27,7	27	406	57,3	7,8	21,9
- PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	515	76,3	7,6	31,2		519	64,4	16,3	22,3		584	98,1	8,0	24,7		706	71,0	33,0	22,7		587	86,0	11,9	27,4
- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	506	54,6	11,7	38,8	10	524	80,2	7,4	25,5	11	545	57,8	18,2	33,1	12	531	46,8	19,6	36,8	13	568	76,2	15,2	27,7
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MAGRO ENCEBOLLADO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
16	660	92,7	19,7	21,4	17	390	51,8	7,7	23,4	18	670	54,8	33,3	31,3	19	649	87,4	11,8	41,1	20	461	63,8	8,1	28,4
- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
23	662	65,8	30,5	23,9	24	463	63,8	10,3	24,0	25	563	79,5	10,4	28,8	26	587	81,3	15,2	27,7	27	371	53,1	6,2	20,6
- PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - ABADEJO AL HORNO - 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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	606	117,7	5,5	17,9		517	84,0	6,6	13,7		584	98,1	8,0	24,7		631	95,6	16,4	18,1		573	99,8	5,2	18,1
- LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - ENSALADA DE GARBANZOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA PRIMAVERA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	506	97,6	6,0	8,4	10	585	101,4	10,0	16,2	11	457	72,0	7,4	20,8	12	501	59,4	18,6	16,7	13	400	67,2	5,3	13,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - CROQUETAS DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - CREMA DE ZANAHORIAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	602	103,1	6,1	21,7	17	454	71,7	10,0	14,2	18	590	88,1	14,7	21,8	19	550	100,7	6,2	14,5	20	408	72,3	5,0	13,7
- PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - CROQUETAS DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ BLANCO - ENSALADA DE LENTEJAS - SALSA DE TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - CREMA DE PUERROS - FRUTA FRESCA - PAN				
23	644	81,2	23,5	19,9	24	580	111,1	5,5	17,3	25	610	97,7	8,5	23,9	26	419	72,3	5,3	13,1	27	478	72,1	11,5	14,7
- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - GUISANTES CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - ESCALOPE VEGANO - 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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	574	101,1	7,6	21,2	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	544	72,4	16,3	19,9	- POLLO ASADO CON CALABACÍN - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - YOGUR - PAN	618	99,8	7,5	31,3	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	545	81,6	16,4	11,0	- ARROZ RIOJANO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	644	97,8	13,5	25,7
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - ESCALOPINES EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	698	102,7	13,1	38,2	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	564	93,4	8,9	21,4	- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN	554	80,9	17,0	11,4	- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	556	54,8	19,6	34,4	- REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	497	47,5	16,7	31,0
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN	649	100,9	16,8	19,0	- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	414	59,8	7,7	21,0	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	579	82,7	17,7	14,7	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	674	95,4	11,8	38,7	- CREMA DE PUERROS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	385	54,5	7,7	18,7
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
- PATATAS CON RAPE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	686	73,8	30,5	21,5	- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	522	88,7	10,4	14,0	- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN	627	99,6	9,2	24,9	- REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	516	52,6	16,7	31,0	- CREMA DE ZANAHORIAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	428	65,0	7,8	18,8



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