

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal HC Lip Prot 641 98,9 11,6 29,2	Kcal HC Lip Prot 515 56,0 18,7 20,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 699 128,5 7,2 23,1	Kcal HC Lip Prot 550 83,6 9,3 28,7	Kcal HC Lip Prot 514 59,1 15,4 28,6	Kcal HC Lip Prot 565 81,1 12,4 27,7	Kcal HC Lip Prot 552 74,6 16,4 22,9
- LENTEJAS GUIADAS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON CHAMPIÑONES - YOGUR - PAN	- PATATAS CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 702 98,4 20,9 25,0	Kcal HC Lip Prot 575 65,0 19,4 31,3	Kcal HC Lip Prot 538 83,0 11,4 17,3	Kcal HC Lip Prot 636 114,5 11,5 19,5	Kcal HC Lip Prot 563 62,0 12,7 41,2
- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LACÓN A LA GALLEGA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS GUIADOS - PASTA ECO SALTEADA CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 654 79,6 14,2 47,5	Kcal HC Lip Prot 479 63,2 17,1 12,9	Kcal HC Lip Prot 693 110,8 10,9 32,9	Kcal HC Lip Prot 487 77,0 9,6 19,0	Kcal HC Lip Prot 534 73,9 15,2 17,2
- LENTEJAS GUIADAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO - FRUTA ECOLÓGICA - 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				
5					6					7					8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
																598	94,6	11,7	21,9		452	56,1	14,6	18,0
																- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN			
12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot
	629	124,8	5,0	15,1		559	95,7	8,5	20,4		611	61,8	20,9	37,7		644	101,1	13,2	23,7		559	81,2	13,8	23,2
- ALUBIAS PINTAS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	98,1	8,0	23,8		571	69,6	18,1	28,3		529	74,6	16,3	14,0		641	124,8	7,8	13,3		577	69,6	12,8	37,4
- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUIADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN				
26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	68,0	28,1	26,9		466	64,1	17,4	7,7		646	105,2	10,2	25,2		578	86,3	13,8	23,2		478	58,7	18,2	12,9
- GUISANTES REHOGADOS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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				
5					6					7					8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
																598	94,6	11,7	21,9		480	62,9	14,1	18,9
																- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN				- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot
	629	124,8	5,0	15,1		559	95,7	8,5	20,4		553	55,8	19,6	34,0		644	101,1	13,2	23,7		549	75,5	13,8	22,9
- ALUBIAS PINTAS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN				
19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	98,1	8,0	23,8		571	69,6	18,1	28,3		471	68,6	15,0	10,3		641	124,8	7,8	13,3		609	76,8	12,7	38,2
- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - ARROZ CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN				
26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	68,0	28,1	26,9		466	64,1	17,4	7,7		588	99,2	9,0	21,4		567	80,6	13,8	22,9		478	58,7	18,2	12,9
- GUISANTES REHOGADOS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 598 HC 94,6 Lip 11,7 Prot 21,9 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 480 HC 62,9 Lip 14,1 Prot 18,9 - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 642 HC 99,4 Lip 15,6 Prot 20,2 - MAGRO CON TOMATE - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 559 HC 95,7 Lip 8,5 Prot 20,4 - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 611 HC 61,8 Lip 20,9 Prot 37,7 - CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN	Kcal 644 HC 101,1 Lip 13,2 Prot 23,7 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 513 HC 51,6 Lip 16,7 Prot 31,3 - REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 579 HC 98,8 Lip 7,7 Prot 22,3 - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 623 HC 88,3 Lip 18,2 Prot 22,6 - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 529 HC 74,6 Lip 16,3 Prot 14,0 - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - YOGUR - PAN	Kcal 613 HC 94,5 Lip 15,9 Prot 17,9 - MAGRO ENCEBOLLADO - PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 609 HC 76,8 Lip 12,7 Prot 38,2 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 746 HC 95,6 Lip 28,6 Prot 19,4 - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 518 HC 78,7 Lip 15,7 Prot 8,7 - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 646 HC 105,2 Lip 10,2 Prot 25,2 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - YOGUR - PAN	Kcal 532 HC 56,7 Lip 16,7 Prot 31,3 - REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 441 HC 53,8 Lip 14,1 Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 573 HC 86,6 Lip 11,7 Prot 24,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 427 HC 47,8 Lip 14,6 Prot 20,6 - SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 621 HC 118,6 Lip 5,0 Prot 19,3 - LENTEJAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 536 HC 82,3 Lip 8,6 Prot 26,7 - PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 546 HC 41,6 Lip 22,0 Prot 41,6 - CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 623 HC 93,4 Lip 13,2 Prot 26,8 - PATATAS GUIADASAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 551 HC 76,4 Lip 13,8 Prot 26,4 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 571 HC 90,1 Lip 8,0 Prot 26,2 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 546 HC 61,6 Lip 18,1 Prot 30,7 - ALUBIAS PINTAS - GUIADASAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 464 HC 54,4 Lip 17,4 Prot 17,9 - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6 - GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 569 HC 64,8 Lip 12,9 Prot 40,6 - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 687 HC 70,8 Lip 28,5 Prot 29,4 - LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 441 HC 56,1 Lip 17,4 Prot 10,1 - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 585 HC 85,3 Lip 11,4 Prot 29,8 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 570 HC 81,5 Lip 13,8 Prot 26,4 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 454 HC 50,7 Lip 18,2 Prot 15,3 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal HC Lip Prot 552 86,6 8,9 24,7	Kcal HC Lip Prot 427 47,8 14,6 20,6
			- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - POLLO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 621 118,6 5,0 19,3	Kcal HC Lip Prot 536 82,3 8,6 26,7	Kcal HC Lip Prot 586 53,8 20,9 40,1	Kcal HC Lip Prot 623 93,4 13,2 26,8	Kcal HC Lip Prot 501 76,1 9,5 23,8
- LENTEJAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 554 90,8 7,7 24,7	Kcal HC Lip Prot 473 63,9 9,7 29,2	Kcal HC Lip Prot 518 71,1 17,0 13,7	Kcal HC Lip Prot 618 111,4 7,9 19,6	Kcal HC Lip Prot 569 64,8 12,9 40,6
- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - PAVO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 558 76,4 11,5 31,1	Kcal HC Lip Prot 441 56,1 17,4 10,1	Kcal HC Lip Prot 625 97,5 10,2 28,3	Kcal HC Lip Prot 519 81,2 9,5 23,8	Kcal HC Lip Prot 454 50,7 18,2 15,3
- LENTEJAS CON VERDURA - SALMÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADJO EMPANADO - ENSALADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal HC Lip Prot 573 86,6 11,7 24,3	Kcal HC Lip Prot 427 47,8 14,6 20,6
			- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 621 118,6 5,0 19,3	Kcal HC Lip Prot 536 82,3 8,6 26,7	Kcal HC Lip Prot 546 41,6 22,0 41,6	Kcal HC Lip Prot 587 89,3 11,6 25,5	Kcal HC Lip Prot 551 76,4 13,8 26,4
- LENTEJAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - POSTRE DE SOJA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 571 90,1 8,0 26,2	Kcal HC Lip Prot 546 61,6 18,1 30,7	Kcal HC Lip Prot 481 48,0 16,2 31,5	Kcal HC Lip Prot 618 111,4 7,9 19,6	Kcal HC Lip Prot 569 64,8 12,9 40,6
- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 687 70,8 28,5 29,4	Kcal HC Lip Prot 359 36,8 9,4 27,8	Kcal HC Lip Prot 549 81,2 9,8 28,4	Kcal HC Lip Prot 570 81,5 13,8 26,4	Kcal HC Lip Prot 454 50,7 18,2 15,3
- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 573 HC 86,6 Lip 11,7 Prot 24,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 427 HC 47,8 Lip 14,6 Prot 20,6 - SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 621 HC 118,6 Lip 5,0 Prot 19,3 - LENTEJAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 536 HC 82,3 Lip 8,6 Prot 26,7 - PASTA NAPOLITANA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 586 HC 53,8 Lip 20,9 Prot 40,1 - CREMA DE ZANAHORIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN	Kcal 623 HC 93,4 Lip 13,2 Prot 26,8 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 551 HC 76,4 Lip 13,8 Prot 26,4 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 571 HC 90,1 Lip 8,0 Prot 26,2 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 546 HC 61,6 Lip 18,1 Prot 30,7 - ALUBIAS PINTAS - TORTILLA DE VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 504 HC 66,6 Lip 16,3 Prot 16,4 - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - YOGUR - PAN	Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6 - GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 569 HC 64,8 Lip 12,9 Prot 40,6 - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 687 HC 70,8 Lip 28,5 Prot 29,4 - LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 441 HC 56,1 Lip 17,4 Prot 10,1 - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 625 HC 97,5 Lip 10,2 Prot 28,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - FILETE DE ABADJO EMPANADO - ENSALADA - YOGUR - PAN	Kcal 570 HC 81,5 Lip 13,8 Prot 26,4 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 454 HC 50,7 Lip 18,2 Prot 15,3 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 616 HC 106,4 Lip 11,2 Prot 15,6 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - CROQUETAS DE CALABACÍN - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 521 HC 63,4 Lip 18,6 Prot 17,3 - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 621 HC 118,6 Lip 5,0 Prot 19,3 - LENTEJAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 570 HC 96,2 Lip 6,1 Prot 20,8 - PASTA NAPOLITANA - GUISANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 433 HC 67,8 Lip 8,1 Prot 18,3 - CREMA DE ZANAHORIAS - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 698 HC 91,3 Lip 24,0 Prot 20,5 - PATATAS GUIADASAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 400 HC 67,2 Lip 5,3 Prot 13,1 - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 653 HC 112,6 Lip 11,5 Prot 18,2 - ARROZ CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 562 HC 109,3 Lip 5,5 Prot 15,5 - ALUBIAS PINTAS GUIADASAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 372 HC 54,2 Lip 7,4 Prot 17,3 - CREMA DE CALABAZA - ENSALADA DE LENTEJAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 618 HC 111,4 Lip 7,9 Prot 19,6 - GARBANZOS ESTOFADOS - PASTA PRIMAVERA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 601 HC 76,6 Lip 20,7 Prot 17,4 - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 611 HC 118,0 Lip 5,5 Prot 18,1 - LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 443 HC 61,6 Lip 13,2 Prot 14,7 - MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 598 HC 95,2 Lip 8,2 Prot 23,3 - ARROZ BLANCO - GUISANTES REHOGADOS - SALSA DE TOMATE - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	Kcal 419 HC 72,3 Lip 5,3 Prot 13,1 - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 305 HC 49,4 Lip 4,6 Prot 8,3 - CREMA DE CALABACÍN - ENSALADA DE ALUBIAS - 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