

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 609 HC 111,5 Lip 6,4 Prot 21,0 - PURÉ DE LENTEJAS - MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 714 HC 103,5 Lip 20,2 Prot 20,0 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 600 HC 69,1 Lip 12,6 Prot 44,4 - SOPA DE ESTRELLAS - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - YOGUR - PAN	5 Kcal 578 HC 66,0 Lip 19,0 Prot 30,8 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - LACÓN A LA GALLEGA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL	6 Kcal 440 HC 57,3 Lip 14,7 Prot 9,0 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 539 HC 62,3 Lip 21,9 Prot 17,4 - PATATAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 518 HC 77,4 Lip 11,1 Prot 21,5 - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 569 HC 79,8 Lip 10,8 Prot 30,8 - CREMA DE CALABACÍN - ABADJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR - PAN	12 Kcal 544 HC 74,1 Lip 15,6 Prot 22,9 - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL	13 Kcal 570 HC 94,2 Lip 8,5 Prot 23,4 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
16 Kcal 506 HC 64,5 Lip 16,4 Prot 17,0 - COLIFLOR SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS Y PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 670 HC 113,8 Lip 13,1 Prot 18,9 - ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 520 HC 68,2 Lip 12,8 Prot 25,0 - CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal 626 HC 85,0 Lip 15,9 Prot 29,9 - PASTA ECOLÓGICA CON SALSA DE QUESO - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL	20 Kcal 476 HC 66,4 Lip 12,8 Prot 17,8 - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 714 HC 98,7 Lip 15,4 Prot 39,4 - ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 552 HC 72,5 Lip 9,3 Prot 34,0 - PATATAS CON POLLO - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 423 HC 65,2 Lip 9,1 Prot 17,2 - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL	26 Kcal 853 HC 127,6 Lip 24,9 Prot 26,8 - CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - NATILLAS - PAN	27



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 723 HC 116,1 Lip 17,9 Prot 20,0 - MAGRO ESTOFADO - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 569 HC 91,3 Lip 8,0 Prot 23,2 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 624 HC 71,3 Lip 15,7 Prot 41,6 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - YOGUR - PAN	5 Kcal 592 HC 73,6 Lip 18,1 Prot 28,4 - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 449 HC 62,2 Lip 14,4 Prot 6,2 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 709 HC 90,5 Lip 23,1 Prot 26,8 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 487 HC 76,8 Lip 11,2 Prot 14,2 - ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 462 HC 64,8 Lip 9,1 Prot 23,1 - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADÉJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - YOGUR - PAN	12 Kcal 595 HC 86,1 Lip 15,1 Prot 24,6 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 571 HC 94,8 Lip 8,3 Prot 21,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 556 HC 73,2 Lip 18,8 Prot 14,0 - COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 701 HC 120,6 Lip 13,6 Prot 18,2 - ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 472 HC 68,2 Lip 9,4 Prot 20,7 - CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal 730 HC 94,4 Lip 21,0 Prot 35,7 - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 479 HC 71,5 Lip 11,9 Prot 15,0 - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 772 HC 97,2 Lip 29,3 Prot 20,2 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 564 HC 74,1 Lip 10,7 Prot 32,3 - PATATAS GUISADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 571 HC 81,3 Lip 15,1 Prot 24,6 - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal 804 HC 128,9 Lip 18,5 Prot 13,9 - CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN	27



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
2 Kcal 723 HC 116,1 Lip 17,9 Prot 20,0 - MAGRO ESTOFADO - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 569 HC 91,3 Lip 8,0 Prot 23,2 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 715 HC 101,2 Lip 14,8 Prot 39,4 - PASTA SIN GLUTEN SALTEADA - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	5 Kcal 592 HC 73,6 Lip 18,1 Prot 28,4 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 449 HC 62,2 Lip 14,4 Prot 6,2 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 709 HC 90,5 Lip 23,1 Prot 26,8 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 476 HC 70,8 Lip 12,7 Prot 14,6 - ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 404 HC 58,9 Lip 7,8 Prot 19,4 - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADÉJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	12 Kcal 585 HC 80,2 Lip 15,1 Prot 24,3 - REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 571 HC 94,8 Lip 8,3 Prot 21,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 556 HC 73,2 Lip 18,8 Prot 14,0 - COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 701 HC 120,6 Lip 13,6 Prot 18,2 - ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 414 HC 62,3 Lip 8,2 Prot 17,0 - CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	19 Kcal 730 HC 94,4 Lip 21,0 Prot 35,7 - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 479 HC 71,5 Lip 11,9 Prot 15,0 - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 772 HC 97,2 Lip 29,3 Prot 20,2 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 564 HC 74,1 Lip 10,7 Prot 32,3 - PATATAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 561 HC 75,4 Lip 15,1 Prot 24,3 - REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal 637 HC 111,3 Lip 10,9 Prot 5,7 - CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA DE JAMÓN SIN GLUTEN - PATATAS CHIPS - FRUTA FRESCA - PAN	27



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 685 HC 123,0 Lip 6,7 Prot 26,6 - PURÉ DE LENTEJAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 527 HC 84,0 Lip 7,7 Prot 24,1 - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 616 HC 66,4 Lip 15,7 Prot 44,8 - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - YOGUR - PAN	5 Kcal 542 HC 86,1 Lip 10,4 Prot 20,7 - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - CROQUETAS DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 424 HC 54,2 Lip 14,4 Prot 8,6 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 685 HC 82,5 Lip 23,1 Prot 29,2 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 480 HC 72,0 Lip 10,5 Prot 18,9 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 441 HC 57,1 Lip 9,1 Prot 26,2 - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADENO - EMPANADO - ENSALADA - YOGUR - PAN	12 Kcal 520 HC 81,1 Lip 9,5 Prot 23,9 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 546 HC 86,8 Lip 8,3 Prot 23,7 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 531 HC 65,2 Lip 18,8 Prot 16,4 - COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 611 HC 112,7 Lip 7,9 Prot 16,8 - ARROZ CON VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 447 HC 60,2 Lip 9,4 Prot 23,1 - CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal 708 HC 81,0 Lip 21,1 Prot 42,0 - PASTA NAPOLITANA - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 454 HC 63,5 Lip 11,9 Prot 17,4 - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 610 HC 91,9 Lip 14,5 Prot 20,5 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - HUEVOS COCIDOS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 539 HC 66,1 Lip 10,7 Prot 34,7 - PATATAS GUISADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 496 HC 76,3 Lip 9,5 Prot 23,9 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal 767 HC 110,6 Lip 26,1 Prot 20,4 - CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN	27



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 685 HC 123,0 Lip 6,7 Prot 26,6 - PURÉ DE LENTEJAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal 598 HC 104,5 Lip 6,1 Prot 18,8 - ARROZ CON VERDURAS - GUISANTES CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal 725 HC 110,8 Lip 14,7 Prot 22,3 - PASTA SIN GLUTEN - SALTEADA - ENSALADA DE GARBANZOS - PURÉ DE BONIATO - POSTRE DE SOJA - PAN	5 Kcal 542 HC 86,1 Lip 10,4 Prot 20,7 - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - CROQUETAS DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal 495 HC 90,8 Lip 5,1 Prot 10,2 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - ARROZ CON GUISANTES Y CHAMPIÑÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal 690 HC 96,6 Lip 21,6 Prot 19,3 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal 580 HC 110,7 Lip 5,5 Prot 17,4 - LENTEJAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal 406 HC 60,5 Lip 7,4 Prot 19,1 - CREMA DE CALABACÍN - ALUBIAS PINTAS - SALTEADAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	12 Kcal 419 HC 72,1 Lip 5,3 Prot 13,2 - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal 580 HC 100,6 Lip 5,8 Prot 17,8 - ARROZ BLANCO - GUISANTES REHOGADOS - SALSA DE TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal 522 HC 61,5 Lip 18,8 Prot 17,3 - COLIFLOR AJOARRIERO - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 611 HC 112,7 Lip 7,9 Prot 16,8 - ARROZ CON VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 406 HC 58,4 Lip 7,5 Prot 18,7 - CREMA DE VERDURAS - ENSALADA DE LENTEJAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	19 Kcal 699 HC 106,5 Lip 18,0 Prot 20,0 - PASTA NAPOLITANA - ESCALOPE VEGANO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal 577 HC 108,8 Lip 5,0 Prot 16,8 - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal 613 HC 108,6 Lip 5,8 Prot 18,9 - ARROZ BLANCO - GUISANTES REHOGADOS - SALSA DE TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 638 HC 76,5 Lip 23,7 Prot 20,4 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 395 HC 67,3 Lip 5,3 Prot 13,2 - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal 630 HC 99,9 Lip 13,2 Prot 12,9 - CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA VEGETAL - PATATAS CHIPS - POSTRE DE SOJA - PAN	27



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

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
	685	123,0	6,7	26,6		544	83,3	8,0	25,6		576	54,2	16,8	46,3		567	65,6	18,1	30,8		424	54,2	14,4	8,6
- PURÉ DE LENTEJAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - POSTRE DE SOJA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	685	82,5	23,1	29,2		469	66,0	12,0	19,3		401	45,0	10,2	27,7		587	81,2	15,2	27,8		546	86,8	8,3	23,7
- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADÉJO EMPANADO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	531	65,2	18,8	16,4		676	112,6	13,6	20,6		407	48,1	10,6	24,6		708	81,0	21,1	42,0		454	63,5	11,9	17,4
- COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	747	89,2	29,3	22,6		539	66,1	10,7	34,7		563	76,4	15,2	27,8		601	85,1	17,5	16,4					
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA DE JAMÓN - PATATAS CHIPS - POSTRE DE SOJA - 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
	685	123,0	6,7	26,6		544	83,3	8,0	25,6		576	54,2	16,8	46,3		567	65,6	18,1	30,8		447	46,9	12,2	26,9
- PURÉ DE LENTEJAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - POSTRE DE SOJA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - GALLINETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	685	82,5	23,1	29,2		655	63,4	28,6	28,6		364	40,8	8,6	26,4		587	81,2	15,2	27,8		546	86,8	8,3	23,7
- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	531	65,2	18,8	16,4		676	112,6	13,6	20,6		407	48,1	10,6	24,6		708	81,0	21,1	42,0		513	61,3	15,8	26,0
- COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	747	89,2	29,3	22,6		539	66,1	10,7	34,7		563	76,4	15,2	27,8		601	85,1	17,5	16,4					
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA DE JAMÓN - PATATAS CHIPS - POSTRE DE SOJA - 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 723 116,1 17,9 20,0 - MAGRO ESTOFADO - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - FRUTA FRESCA - PAN	3 Kcal HC Lip Prot 552 92,0 7,7 21,7 - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	4 Kcal HC Lip Prot 774 107,1 16,0 43,1 - PASTA SIN GLUTEN SALTEADA - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - YOGUR - PAN	5 Kcal HC Lip Prot 643 76,2 22,8 24,9 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	6 Kcal HC Lip Prot 475 70,0 14,0 7,6 - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
9 Kcal HC Lip Prot 638 81,0 19,0 28,1 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN	10 Kcal HC Lip Prot 538 97,3 10,5 8,9 - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	11 Kcal HC Lip Prot 462 64,8 9,1 23,1 - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADÉJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - YOGUR - PAN	12 Kcal HC Lip Prot 515 52,4 16,7 31,0 - REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	13 Kcal HC Lip Prot 571 94,8 8,3 21,3 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
16 Kcal HC Lip Prot 537 68,8 14,0 24,5 - COLIFLOR AJOARRIERO - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal HC Lip Prot 674 91,9 21,3 23,1 - ARROZ RIOJANO - MAGRO CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal HC Lip Prot 472 68,2 9,4 20,7 - CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN	19 Kcal HC Lip Prot 730 94,4 21,0 35,7 - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	20 Kcal HC Lip Prot 543 91,1 11,5 10,5 - ARROZ CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
23 Kcal HC Lip Prot 772 97,2 29,3 20,2 - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal HC Lip Prot 564 74,1 10,7 32,3 - PATATAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal HC Lip Prot 491 47,6 16,7 31,0 - REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	26 Kcal HC Lip Prot 745 130,1 14,5 9,0 - CREMA DE ZANAHORIAS - TOSTA VEGETAL - PATATAS CHIPS - NATILLAS - PAN	27



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
	685	123,0	6,7	26,6		544	83,3	8,0	25,6		616	66,4	15,7	44,8		567	65,6	18,1	30,8		424	54,2	14,4	8,6
- PURÉ DE LENTEJAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PURÉ DE BONIATO - YOGUR - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	685	82,5	23,1	29,2		480	72,0	10,5	18,9		441	57,1	9,1	26,2		587	81,2	15,2	27,8		546	86,8	8,3	23,7
- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE ABADÉJO EMPANADO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	531	65,2	18,8	16,4		676	112,6	13,6	20,6		447	60,2	9,4	23,1		708	81,0	21,1	42,0		454	63,5	11,9	17,4
- COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PASTA NAPOLITANA - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	747	89,2	29,3	22,6		539	66,1	10,7	34,7		563	76,4	15,2	27,8		723	108,4	21,3	17,3					
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS CHIPS - NATILLAS - 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