

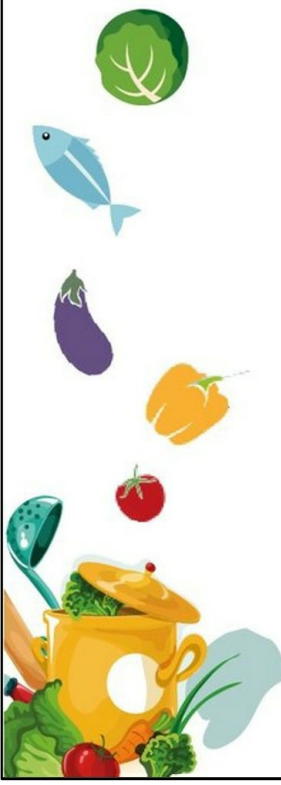
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 Kcal 493 HC 71,5 Lip 9,2 Prot 23,6	8 Kcal 749 HC 95,1 Lip 21,3 Prot 30,7	9 Kcal 682 HC 73,0 Lip 23,8 Prot 36,5	10 Kcal 436 HC 69,8 Lip 8,6 Prot 15,9
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
13 Kcal 654 HC 124,3 Lip 6,1 Prot 19,7	14 Kcal 545 HC 76,8 Lip 11,4 Prot 28,6	15 Kcal 595 HC 71,8 Lip 20,4 Prot 21,8	16 Kcal 641 HC 101,5 Lip 13,0 Prot 32,0	17 Kcal 519 HC 73,2 Lip 14,7 Prot 16,2
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO - YOGUR - PAN	- PASTA ECO SALTEADA CON VERDURAS Y SOJA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 574 HC 68,5 Lip 13,6 Prot 37,1	21 Kcal 508 HC 78,1 Lip 11,1 Prot 18,7	22 Kcal 634 HC 95,5 Lip 13,0 Prot 27,0	23 Kcal 474 HC 77,0 Lip 8,7 Prot 17,6	24 Kcal 505 HC 51,3 Lip 17,2 Prot 28,0
- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - YOGUR - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS - FRUTA ECOLÓGICA - PAN
27 Kcal 562 HC 78,7 Lip 8,7 Prot 34,2	28 Kcal 501 HC 63,0 Lip 19,6 Prot 11,6	29 Kcal 637 HC 109,5 Lip 9,6 Prot 21,5	30 Kcal 688 HC 78,4 Lip 16,8 Prot 47,2	
- LENTEJAS GUIADAS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- MACARRONES CON TOMATE - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AL CURRY - YOGUR - PAN	- PATATAS EN SALSA VERDE - POLLO ASADO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	



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



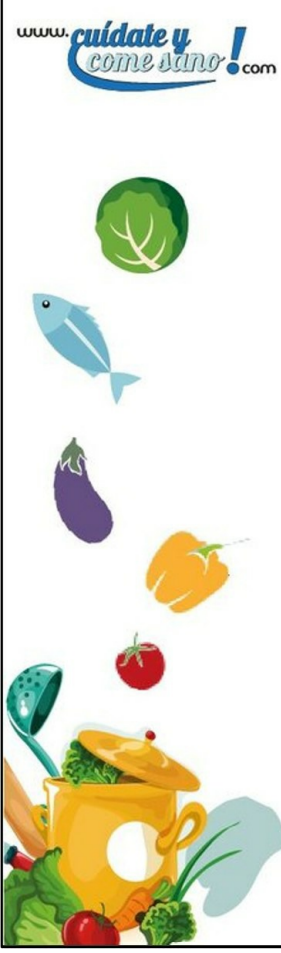
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal 410	HC 62,7	Lip 10,0	Prot 9,8	8	Kcal 602	HC 91,6	Lip 9,2	Prot 27,3	9	Kcal 524	HC 60,0	Lip 17,4	Prot 25,3	10	Kcal 428	HC 76,0	Lip 5,4	Prot 14,3
					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN				
13	Kcal 643	HC 119,4	Lip 7,1	Prot 19,0	14	Kcal 516	HC 69,6	Lip 12,2	Prot 25,1	15	Kcal 469	HC 51,1	Lip 15,4	Prot 24,6	16	Kcal 574	HC 90,3	Lip 8,4	Prot 28,0	17	Kcal 515	HC 72,9	Lip 14,3	Prot 16,2
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - YOGUR - PAN				- PASTA CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					
20	Kcal 454	HC 62,8	Lip 8,1	Prot 22,9	21	Kcal 462	HC 70,3	Lip 10,4	Prot 17,1	22	Kcal 610	HC 91,8	Lip 11,4	Prot 27,1	23	Kcal 446	HC 81,1	Lip 5,4	Prot 14,3	24	Kcal 512	HC 48,6	Lip 19,0	Prot 25,6
- CREMA DE VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN				- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA - PAN					
27	Kcal 544	HC 74,2	Lip 8,2	Prot 34,9	28	Kcal 366	HC 50,0	Lip 11,6	Prot 10,1	29	Kcal 663	HC 112,8	Lip 10,1	Prot 23,1	30	Kcal 550	HC 72,9	Lip 10,9	Prot 32,0					
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - GARBANZOS REHOGADOS - YOGUR - PAN				- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - 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



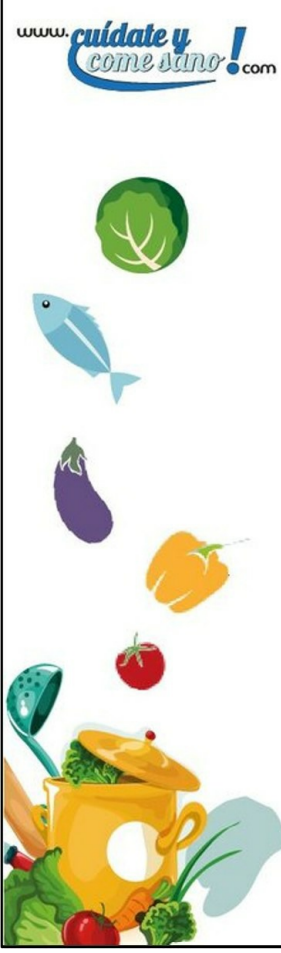
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						457	68,1	8,9	18,9		644	98,9	9,5	26,4		549	68,0	17,4	22,9		481	80,9	9,2	13,7
					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	694	104,9	15,1	27,2		622	77,1	18,8	29,7		494	59,1	15,4	22,2		592	103,3	8,3	20,9		539	80,9	14,3	13,8
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - YOGUR - PAN					- PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	629	65,6	28,2	18,9		487	78,3	10,4	14,7		634	99,8	11,4	24,7		500	86,0	9,2	13,7		536	56,6	19,0	23,2
- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA - PAN				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	544	71,6	7,8	32,3		474	59,9	20,1	7,4		685	126,2	10,0	16,8		575	80,9	10,9	29,6					
- GUISANTES REHOGADOS - PALOMETA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - GARBANZOS REHOGADOS - YOGUR - PAN					- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - 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



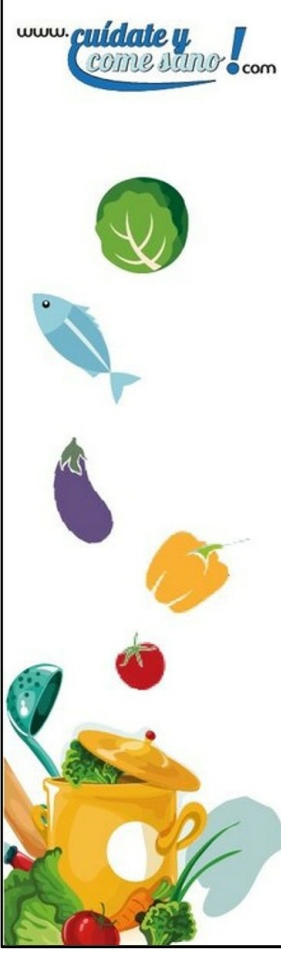
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal 457	HC 68,1	Lip 8,9	Prot 18,9	8	Kcal 586	HC 92,9	Lip 8,2	Prot 22,6	9	Kcal 549	HC 68,0	Lip 17,4	Prot 22,9	10	Kcal 471	HC 75,1	Lip 9,2	Prot 13,4
13	Kcal 694	HC 104,9	Lip 15,1	Prot 27,2	14	Kcal 622	HC 77,1	Lip 18,8	Prot 29,7	15	Kcal 568	HC 53,2	Lip 28,1	Prot 17,6	16	Kcal 592	HC 103,3	Lip 8,3	Prot 20,9	17	Kcal 539	HC 80,9	Lip 14,3	Prot 13,8
20	Kcal 629	HC 65,6	Lip 28,2	Prot 18,9	21	Kcal 476	HC 72,3	Lip 11,9	Prot 15,0	22	Kcal 576	HC 93,9	Lip 10,1	Prot 21,0	23	Kcal 490	HC 80,2	Lip 9,2	Prot 13,4	24	Kcal 536	HC 56,6	Lip 19,0	Prot 23,2
27	Kcal 544	HC 71,6	Lip 7,8	Prot 32,3	28	Kcal 474	HC 59,9	Lip 20,1	Prot 7,4	29	Kcal 627	HC 120,2	Lip 8,8	Prot 13,1	30	Kcal 575	HC 80,9	Lip 10,9	Prot 29,6					



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



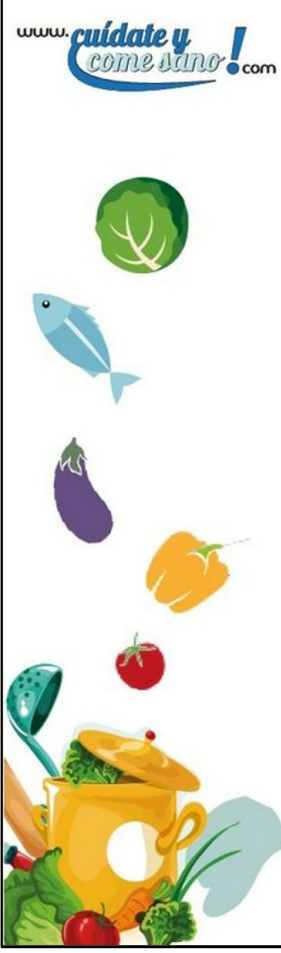
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						520	84,7	10,0	14,6		609	97,6	8,5	23,8		459	73,3	8,9	13,1		400	67,0	5,3	13,2
						- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - GUISANTES CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - ENSALADA DE LENTEJAS - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN			
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	643	119,4	7,1	19,0		659	89,6	21,6	18,5		319	43,0	7,0	13,7		587	100,0	5,2	21,6		428	74,8	5,1	14,0
	- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO CON ZANAHORIAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ENSALADA DE ALUBIAS - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA CON VERDURAS - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURA - CREMA DE ZANAHORIAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN			
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	532	65,3	18,7	17,8		562	92,6	10,1	17,8		598	95,0	8,2	23,3		419	72,1	5,3	13,2		479	84,4	6,1	11,5
	- CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - GUISANTES REHOGADOS - SALSA DE TOMATE - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN			
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	619	118,0	5,1	19,2		423	73,7	5,8	13,6		623	100,6	11,2	24,6		680	93,9	21,6	18,5					
	- ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - GARBANZOS REHOGADOS - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ESCALOPE VEGANO CON ZANAHORIAS - 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



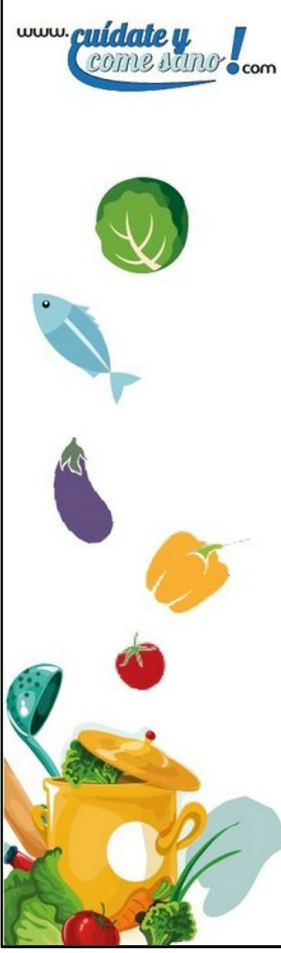
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 Kcal 457 HC 68,1 Lip 8,9 Prot 18,9	8 Kcal 627 HC 99,6 Lip 9,2 Prot 24,9	9 Kcal 603 HC 81,7 Lip 15,8 Prot 24,2	10 Kcal 572 HC 50,5 Lip 28,2 Prot 17,0
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN	- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - LOMO PLANCHA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
13 Kcal 694 HC 104,9 Lip 15,1 Prot 27,2	14 Kcal 622 HC 77,1 Lip 18,8 Prot 29,7	15 Kcal 626 HC 59,1 Lip 29,3 Prot 21,4	16 Kcal 592 HC 103,3 Lip 8,3 Prot 20,9	17 Kcal 454 HC 66,6 Lip 14,0 Prot 6,5
- ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO PLANCHA CON PATATA - YOGUR - PAN	- PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal 629 HC 65,6 Lip 28,2 Prot 18,9	21 Kcal 538 HC 80,9 Lip 15,1 Prot 11,2	22 Kcal 634 HC 99,8 Lip 11,4 Prot 24,7	23 Kcal 486 HC 58,8 Lip 16,0 Prot 17,2	24 Kcal 551 HC 61,9 Lip 19,1 Prot 23,5
- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - CARNE ENCEBOLLADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA - PAN
27 Kcal 615 HC 100,1 Lip 7,8 Prot 26,1	28 Kcal 391 HC 58,0 Lip 11,6 Prot 7,7	29 Kcal 678 HC 98,8 Lip 19,0 Prot 21,8	30 Kcal 575 HC 80,9 Lip 10,9 Prot 29,6	
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MAGRO ESTOFADO - YOGUR - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - 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



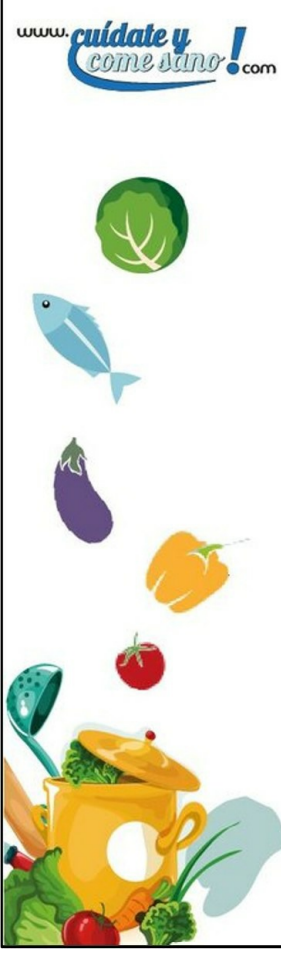
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						433	60,1	8,9	21,3		579	78,8	10,6	30,3		524	60,0	17,4	25,3		473	76,0	9,3	16,9
					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	643	119,4	7,1	19,0		597	69,1	18,8	32,1		429	38,9	16,5	26,1		538	86,1	6,8	26,7		512	61,1	15,8	26,0
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA CON VERDURAS - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - CARNE EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	57,6	28,2	21,3		477	61,4	8,2	35,3		542	76,1	10,7	29,0		492	81,1	9,3	16,9		512	48,6	19,0	25,6
- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA - PAN				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	544	74,2	8,2	34,9		553	47,3	28,2	19,4		623	100,6	11,2	24,6		550	72,9	10,9	32,0					
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - GARBANZOS REHOGADOS - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - 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				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						433	60,1	8,9	21,3		579	78,8	10,6	30,3		524	60,0	17,4	25,3		473	76,0	9,3	16,9
					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	643	119,4	7,1	19,0		597	69,1	18,8	32,1		429	38,9	16,5	26,1		574	90,3	8,4	28,0		515	72,9	14,3	16,2
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN					- PASTA CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	57,6	28,2	21,3		452	64,3	11,9	17,4		570	79,7	12,5	28,6		492	81,1	9,3	16,9		512	48,6	19,0	25,6
- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA - PAN				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	544	74,2	8,2	34,9		449	51,9	20,1	9,8		623	100,6	11,2	24,6		550	72,9	10,9	32,0					
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - GARBANZOS REHOGADOS - POSTRE DE SOJA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - FRUTA FRESCA - PAN									



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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

