

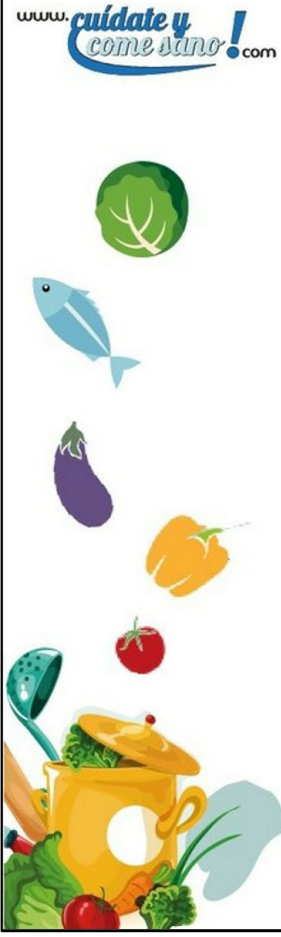
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	597	78,3	17,2	23,1		662	113,1	9,8	22,6		450	62,1	13,2	12,5		617	92,2	10,6	35,1		545	81,6	13,0	19,2
- CREMA DE CALABACÍN - WOK DE CERDO CON VERDURAS Y TERIYAKI - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GRATINADAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CODITOS A LA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	599	95,6	11,3	23,5		647	88,9	16,4	29,9		581	81,7	12,9	26,4		587	88,3	14,2	24,2					
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ESPIRALES A LA CREMA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - NATILLAS - PAN INTEGRAL									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	705	123,7	9,2	24,2		567	71,6	11,7	36,4		569	75,3	13,6	31,4		523	51,5	12,5	43,7		594	85,9	18,2	14,8
- ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN					- BRÓCOLI GRATINADO - POLLO ASADO CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA ECOLÓGICA CON TOMATE Y ALBAHACA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	99,5	6,5	29,6		514	81,9	9,6	19,4		643	87,4	18,9	21,0		570	90,5	10,4	19,8		446	64,9	10,4	18,8
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CANELONES DE ATÚN - YOGUR - PAN					- CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



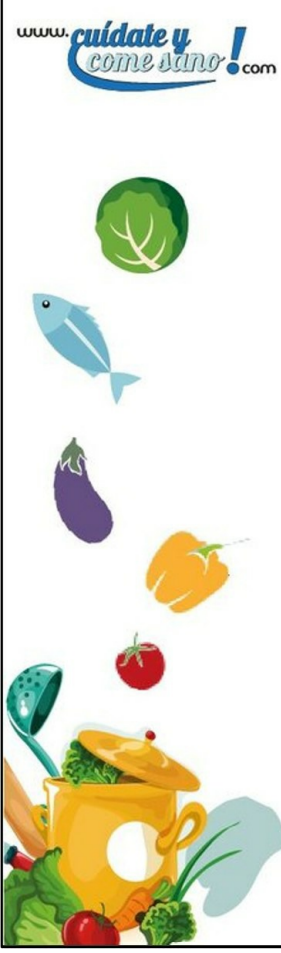
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	547	72,0	17,6	19,0		636	80,9	18,4	30,5		499	70,6	15,6	10,3		533	83,4	8,2	26,3		541	89,4	11,3	14,0
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS S/C - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15				
	610	101,3	10,1	21,8		612	75,1	19,2	22,7		564	93,3	8,5	20,6		613	97,3	14,8	20,3					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - NATILLAS - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	686	100,2	17,8	25,2		621	68,0	26,6	16,7		537	79,1	9,7	26,9		552	62,1	11,7	40,0		547	92,0	12,9	9,2
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	625	99,7	8,9	26,1		487	78,3	10,4	14,7		501	58,2	16,8	19,9		458	62,7	7,8	26,7		510	81,0	11,0	16,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - MAGRO CON TOMATE - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



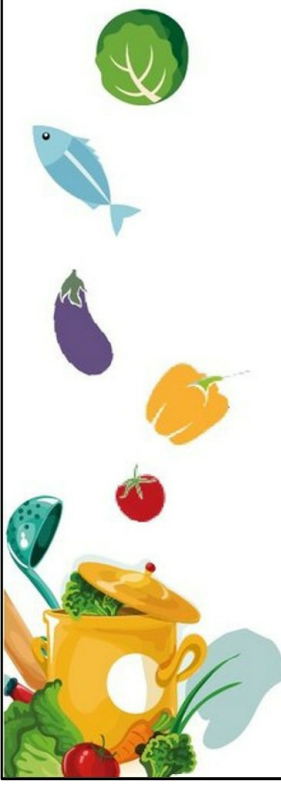
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	547	72,0	17,6	19,0		555	73,9	14,2	26,4		521	82,0	13,8	6,6		533	83,4	8,2	26,3		541	89,4	11,3	14,0
- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS AL HORNO - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADJO - EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	610	101,3	10,1	21,8		612	75,1	19,2	22,7		564	93,3	8,5	20,6		518	80,3	11,0	16,2		15			
- ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA - PAN									
	686	100,2	17,8	25,2		621	68,0	26,6	16,7		479	73,2	8,5	23,2		552	62,1	11,7	40,0		22			
- ARROZ CON VERDURAS - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	625	99,7	8,9	26,1		476	72,3	11,9	15,0		442	52,2	15,6	16,1		458	62,7	7,8	26,7		29			
- ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - MAGRO CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



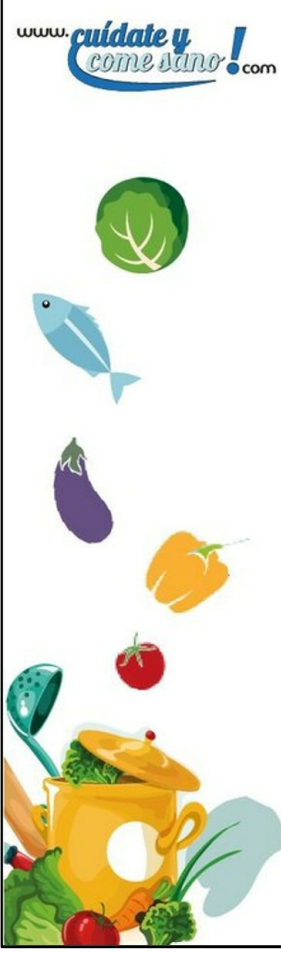
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	64,0	17,6	21,4		530	95,2	5,4	18,6		432	49,9	16,7	14,3		512	75,7	8,2	29,4		518	76,0	11,4	20,3
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS AL HORNO - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - FILETE DE ABADENO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	93,3	10,1	24,2		612	77,7	19,7	25,3		539	76,3	10,4	26,0		515	70,3	13,5	25,0					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - POSTRE DE SOJA - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	118,0	5,1	19,2		596	60,0	26,6	19,1		472	59,0	10,9	30,8		527	54,1	11,7	42,4		524	78,6	13,0	15,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	91,7	8,9	28,5		452	64,3	11,9	17,4		436	38,0	17,9	23,8		491	76,2	9,9	17,9		502	76,1	11,1	19,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - MAGRO CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO - EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



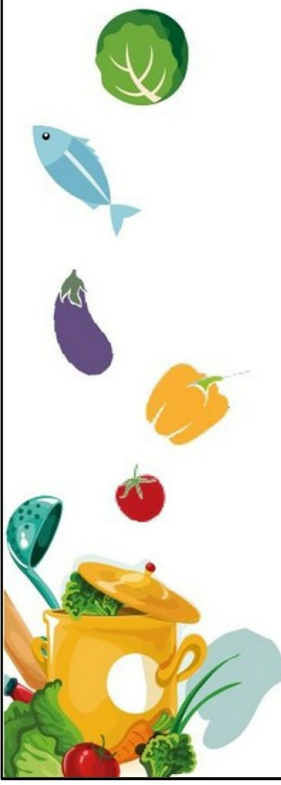
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	64,0	17,6	21,4		611	102,2	9,6	22,7		472	62,0	15,6	12,8		512	75,7	8,2	29,4		518	76,0	11,4	20,3
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS S/C - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	93,3	10,1	24,2		612	77,7	19,7	25,3		539	76,3	10,4	26,0		605	92,4	14,8	23,5					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - NATILLAS - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	118,0	5,1	19,2		596	60,0	26,6	19,1		512	71,1	9,7	29,3		527	54,1	11,7	42,4		524	78,6	13,0	15,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	91,7	8,9	28,5		462	70,3	10,4	17,1		625	86,3	17,5	20,8		491	76,2	9,9	17,9		502	76,1	11,1	19,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - CANELONES DE ATÚN - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



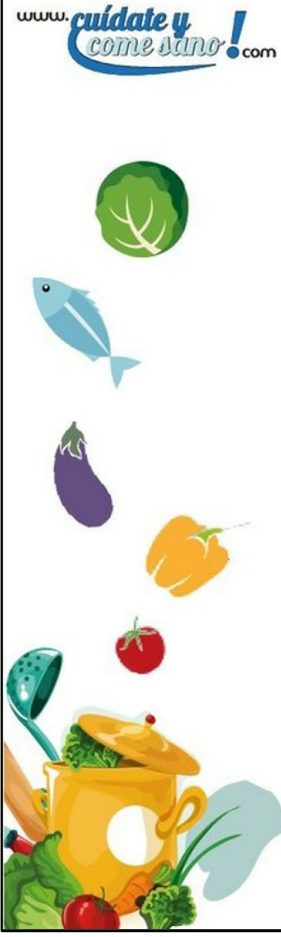
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	555	84,9	13,7	16,8		530	95,2	5,4	18,6		566	79,3	10,5	19,7		596	113,9	5,0	16,8		576	95,4	6,1	21,1
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE VEGANO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS AL HORNO - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - ENSALADA DE GARBANZOS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	675	96,8	19,8	19,1		499	89,7	5,0	16,0		586	94,4	8,6	21,1		414	61,1	7,7	18,4					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - CREMA DE VERDURAS SIN PATATA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - GUISANTES CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - POSTRE DE SOJA - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	118,0	5,1	19,2		520	84,7	10,0	14,6		578	85,9	12,5	23,1		459	75,2	6,8	16,0		576	95,4	6,1	21,1
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	113,6	12,7	17,8		562	108,9	5,5	15,5		503	47,6	21,0	21,5		411	69,4	5,1	13,5		400	67,0	5,3	13,2
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ESCALOPE VEGANO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - ENSALADA DE LENTEJAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - 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



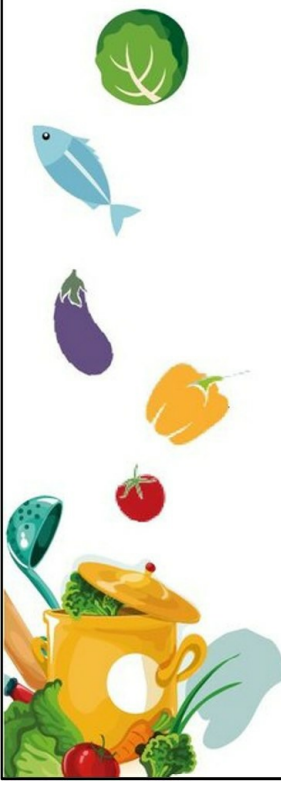
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	64,0	17,6	21,4		530	95,2	5,4	18,6		558	37,8	30,9	24,8		476	71,5	6,6	28,1		518	76,0	11,4	20,3
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS AL HORNO - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - ABADAJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	552	88,8	8,3	24,5		612	77,7	19,7	25,3		539	76,3	10,4	26,0		515	70,3	13,5	25,0					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - POSTRE DE SOJA - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	118,0	5,1	19,2		596	60,0	26,6	19,1		472	59,0	10,9	30,8		527	54,1	11,7	42,4		581	75,8	16,9	24,1
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	91,7	8,9	28,5		564	69,6	14,3	34,0		436	38,0	17,9	23,8		491	76,2	9,9	17,9		502	76,1	11,1	19,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - MAGRO CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO - EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - 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



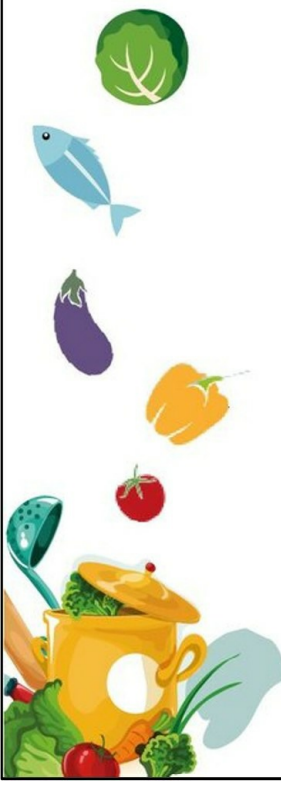
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	440	61,5	12,0	16,1		611	102,2	9,6	22,7		472	62,0	15,6	12,8		512	75,7	8,2	29,4		518	76,0	11,4	20,3
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - HUEVOS COCIDOS CON TOMATE - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS S/C - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO - EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	93,3	10,1	24,2		612	77,7	19,7	25,3		539	76,3	10,4	26,0		547	92,4	10,1	19,4					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA - NATILLAS - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	118,0	5,1	19,2		470	72,1	12,4	8,6		512	71,1	9,7	29,3		527	54,1	11,7	42,4		524	78,6	13,0	15,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS - GUISADAS CON VERDURA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	91,7	8,9	28,5		462	70,3	10,4	17,1		625	86,3	17,5	20,8		491	76,2	9,9	17,9		443	76,1	6,4	15,6
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSAS DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES - REHOGADAS - CANELONES DE ATÚN - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE POLLO - EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA - 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				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	547	72,0	17,6	19,0		636	80,9	18,4	30,5		579	88,0	15,1	10,4		597	103,0	7,8	21,8		541	89,4	11,3	14,0
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS S/C - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADENO - EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	101,3	10,1	21,8		530	71,1	16,2	17,0		564	93,3	8,5	20,6		662	63,2	32,1	20,3					
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS SIN PATATA - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SIN GLUTEN AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - REPOLLO AJOARRIERO - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - NATILLAS DE CHOCOLATE - PAN 									
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	686	100,2	17,8	25,2		621	68,0	26,6	16,7		588	81,7	14,4	23,5		552	62,1	11,7	40,0		547	92,0	12,9	9,2
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SALSA CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	625	99,7	8,9	26,1		538	97,3	10,5	8,9		587	78,6	16,7	20,3		458	62,7	7,8	26,7		559	47,0	28,4	16,6
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - PALOMETA EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - MAGRO CON TOMATE - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - REPOLLO AJOARRIERO - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - 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

