

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 555 HC 94,4 Lip 9,6 Prot 15,5	Kcal 580 HC 78,5 Lip 10,1 Prot 37,0
			- ARROZ MARINERO (2,4,12,14) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - POLLO ASADO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal 619 HC 90,9 Lip 15,6 Prot 29,0	Kcal 558 HC 79,4 Lip 15,6 Prot 16,0	Kcal 774 HC 139,2 Lip 7,5 Prot 28,6	Kcal 509 HC 58,4 Lip 15,3 Prot 25,9	Kcal 623 HC 90,6 Lip 12,1 Prot 33,0
- PASTA ECO SALTEADA CON VERDURAS Y SOJA (1,6,T3,T10) - GALLINETA REBOZADA (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - TORTILLA DE CHORIZO (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- COLIFLOR GRATINADA (7) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - MERLUZA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
	Kcal 514 HC 61,6 Lip 16,8 Prot 22,3	Kcal 618 HC 107,0 Lip 14,5 Prot 25,7	Kcal 593 HC 92,2 Lip 12,0 Prot 25,2	Kcal 461 HC 70,5 Lip 11,6 Prot 8,4
	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN (12) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ CON VERDURAS (T6) - BOQUERONES EN TEMPURA (1,3,4,T2,T6,T7,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (1,6,9,10,11,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 796 HC 110,2 Lip 26,0 Prot 19,8	Kcal 774 HC 103,9 Lip 23,5 Prot 29,2	Kcal 657 HC 101,1 Lip 12,0 Prot 29,0	Kcal 602 HC 102,0 Lip 10,0 Prot 18,8
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - PURÉ DE BONIATO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - EMPANADILLAS DE ATÚN (1,3,4) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS (1,9,10,11,12,T6) - TORTILLA DE CALABACÍN (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,9,T3,T6,T10) - MERLUZA AL LIMÓN (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (zanahoria y pimiento) AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 625 HC 89,3 Lip 8,8 Prot 37,4	Kcal 544 HC 66,5 Lip 19,3 Prot 18,7	Kcal 590 HC 86,1 Lip 13,1 Prot 27,3	Kcal 604 HC 84,1 Lip 13,1 Prot 30,0	Kcal 547 HC 89,3 Lip 11,9 Prot 13,2
- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - PALOMETA A LA NARANJA (4,T2,T6,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON VERDURAS (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (1,6,9,10,11,12) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS CON LACÓN (12,T6) - ABADEJO A LA RIOJANA (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 542 88,8 11,5 13,3	Kcal HC Lip Prot 569 62,4 11,1 48,3
			- ARROZ CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 731 83,1 28,7 26,1	Kcal HC Lip Prot 482 65,4 15,1 14,1	Kcal HC Lip Prot 646 116,2 6,9 21,8	Kcal HC Lip Prot 458 51,2 13,6 24,7	Kcal HC Lip Prot 526 63,7 16,0 26,3
- PASTA CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - YOGUR - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MAGRO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 612 90,1 12,9 28,5	Kcal HC Lip Prot 501 81,3 9,8 17,6	Kcal HC Lip Prot 473 71,3 12,4 8,6
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - PAVO EN SALSA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 664 62,4 31,8 21,2	Kcal HC Lip Prot 646 88,5 14,1 30,9	Kcal HC Lip Prot 662 87,7 20,7 24,0	Kcal HC Lip Prot 767 81,4 32,5 26,7	Kcal HC Lip Prot 474 80,5 7,5 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - ESCALOPINES ENCEBOLLADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 641 72,8 19,7 35,3	Kcal HC Lip Prot 424 45,0 16,4 19,3	Kcal HC Lip Prot 535 82,4 11,0 21,3	Kcal HC Lip Prot 550 68,3 12,8 31,8	Kcal HC Lip Prot 520 82,8 12,1 12,5
- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - YOGUR - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 542 HC 88,8 Lip 11,5 Prot 13,3	Kcal 466 HC 79,9 Lip 5,2 Prot 17,0
			- ARROZ CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - CREMA DE VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 579 HC 104,2 Lip 8,6 Prot 15,4	Kcal 387 HC 53,4 Lip 11,6 Prot 11,2	Kcal 646 HC 116,2 Lip 6,9 Prot 21,8	Kcal 508 HC 58,6 Lip 18,6 Prot 16,3	Kcal 565 HC 108,1 Lip 5,5 Prot 15,5
- PASTA CON VERDURAS - ROLLITO DE PRIMAVERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - YOGUR - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 506 HC 78,6 Lip 10,1 Prot 16,2	Kcal 629 HC 106,7 Lip 5,9 Prot 22,6	Kcal 419 HC 72,1 Lip 5,3 Prot 13,2	Kcal 473 HC 71,3 Lip 12,4 Prot 8,6
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ENSALADA DE LENTEJAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA - YOGUR - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 477 HC 65,0 Lip 15,2 Prot 11,9	Kcal 484 HC 89,9 Lip 4,6 Prot 11,6	Kcal 662 HC 87,7 Lip 20,7 Prot 24,0	Kcal 595 HC 100,5 Lip 6,1 Prot 21,1	Kcal 474 HC 80,5 Lip 7,5 Prot 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA FRANCESA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA DE ALUBIAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 612 HC 117,6 Lip 5,5 Prot 18,2	Kcal 481 HC 54,2 Lip 18,7 Prot 16,9	Kcal 454 HC 73,3 Lip 6,6 Prot 16,9	Kcal 576 HC 88,0 Lip 9,7 Prot 19,5	Kcal 520 HC 82,8 Lip 12,1 Prot 12,5
- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - LENTEJAS CON VERDURA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 544 87,2 11,9 15,0	Kcal HC Lip Prot 569 62,4 11,1 48,3
			- ARROZ CON PESCADO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 625 87,3 13,3 31,8	Kcal HC Lip Prot 387 53,4 11,6 11,2	Kcal HC Lip Prot 646 116,2 6,9 21,8	Kcal HC Lip Prot 458 51,2 13,6 24,7	Kcal HC Lip Prot 465 63,6 8,2 28,7
- PASTA CON VERDURAS - GALLINETA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - YOGUR - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 587 91,9 8,4 28,7	Kcal HC Lip Prot 462 81,2 6,4 15,6	Kcal HC Lip Prot 473 71,3 12,4 8,6
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 477 65,0 15,2 11,9	Kcal HC Lip Prot 634 89,8 13,9 29,8	Kcal HC Lip Prot 662 87,7 20,7 24,0	Kcal HC Lip Prot 539 81,6 8,6 26,8	Kcal HC Lip Prot 474 80,5 7,5 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA FRANCESA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 538 71,8 8,2 35,1	Kcal HC Lip Prot 481 54,2 18,7 16,9	Kcal HC Lip Prot 497 82,4 7,6 19,4	Kcal HC Lip Prot 513 70,8 11,4 24,4	Kcal HC Lip Prot 520 82,8 12,1 12,5
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADJO AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 569 95,2 11,9 12,6	Kcal HC Lip Prot 511 57,7 10,7 37,8
			- ARROZ CON PESCADO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 646 100,5 13,2 25,4	Kcal HC Lip Prot 506 73,4 15,1 11,7	Kcal HC Lip Prot 664 95,5 17,7 22,7	Kcal HC Lip Prot 483 59,2 13,6 22,3	Kcal HC Lip Prot 541 90,6 8,2 20,5
- PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - GALLINETA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - CARNE ENCEBOLLADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
12	13	14	15	16
	Kcal HC Lip Prot 605 72,9 19,0 27,5	Kcal HC Lip Prot 612 99,9 8,4 26,3	Kcal HC Lip Prot 498 80,4 9,7 14,1	Kcal HC Lip Prot 498 79,3 12,4 6,2
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 703 75,7 31,9 19,1	Kcal HC Lip Prot 659 97,8 13,9 27,4	Kcal HC Lip Prot 551 68,6 20,3 15,5	Kcal HC Lip Prot 562 95,0 8,5 20,5	Kcal HC Lip Prot 415 57,9 7,8 21,0
- CREMA DE ZANAHORIAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CHAMPIÑONES REHOGADOS - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 597 97,0 8,2 25,0	Kcal HC Lip Prot 449 53,0 16,4 16,9	Kcal HC Lip Prot 533 81,5 11,0 17,8	Kcal HC Lip Prot 537 78,8 11,4 22,0	Kcal HC Lip Prot 545 90,8 12,1 10,1
- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- REPOLLO AJOARRIERO - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADJO AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN



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
			1	2
			Kcal 544 HC 87,2 Lip 11,9 Prot 15,0	Kcal 569 HC 62,4 Lip 11,1 Prot 48,3
			- ARROZ CON PESCADO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 625 HC 87,3 Lip 13,3 Prot 31,8	Kcal 482 HC 65,4 Lip 15,1 Prot 14,1	Kcal 646 HC 116,2 Lip 6,9 Prot 21,8	Kcal 458 HC 51,2 Lip 13,6 Prot 24,7	Kcal 465 HC 63,6 Lip 8,2 Prot 28,7
- PASTA CON VERDURAS - GALLINETA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - YOGUR - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 580 HC 64,9 Lip 19,0 Prot 29,9	Kcal 587 HC 91,9 Lip 8,4 Prot 28,7	Kcal 501 HC 81,3 Lip 9,8 Prot 17,6	Kcal 473 HC 71,3 Lip 12,4 Prot 8,6	
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADAJE A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 664 HC 62,4 Lip 31,8 Prot 21,2	Kcal 646 HC 88,5 Lip 14,1 Prot 30,9	Kcal 662 HC 87,7 Lip 20,7 Prot 24,0	Kcal 539 HC 81,6 Lip 8,6 Prot 26,8	Kcal 474 HC 80,5 Lip 7,5 Prot 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 538 HC 71,8 Lip 8,2 Prot 35,1	Kcal 424 HC 45,0 Lip 16,4 Prot 19,3	Kcal 535 HC 82,4 Lip 11,0 Prot 21,3	Kcal 513 HC 70,8 Lip 11,4 Prot 24,4	Kcal 520 HC 82,8 Lip 12,1 Prot 12,5
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - YOGUR - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADAJE AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 544 87,2 11,9 15,0	Kcal HC Lip Prot 569 62,4 11,1 48,3
			- ARROZ CON PESCADO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 625 87,3 13,3 31,8	Kcal HC Lip Prot 482 65,4 15,1 14,1	Kcal HC Lip Prot 606 104,1 8,0 23,3	Kcal HC Lip Prot 458 51,2 13,6 24,7	Kcal HC Lip Prot 465 63,6 8,2 28,7
- PASTA CON VERDURAS - GALLINETA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - POSTRE DE SOJA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 547 79,7 9,6 30,2	Kcal HC Lip Prot 501 81,3 9,8 17,6	Kcal HC Lip Prot 473 71,3 12,4 8,6
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADADO A LA ROMANA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 664 62,4 31,8 21,2	Kcal HC Lip Prot 646 88,5 14,1 30,9	Kcal HC Lip Prot 622 75,6 21,8 25,5	Kcal HC Lip Prot 539 81,6 8,6 26,8	Kcal HC Lip Prot 474 80,5 7,5 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHAS - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 538 71,8 8,2 35,1	Kcal HC Lip Prot 424 45,0 16,4 19,3	Kcal HC Lip Prot 495 70,3 12,1 22,8	Kcal HC Lip Prot 513 70,8 11,4 24,4	Kcal HC Lip Prot 520 82,8 12,1 12,5
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - POSTRE DE SOJA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADADO AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 569 95,2 11,9 12,6	Kcal HC Lip Prot 561 65,7 11,0 43,5
			- ARROZ CON PESCADO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ALUBIAS PINTAS SALTEADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 646 100,5 13,2 25,4	Kcal HC Lip Prot 506 73,4 15,1 11,7	Kcal HC Lip Prot 664 95,5 17,7 22,7	Kcal HC Lip Prot 483 59,2 13,6 22,3	Kcal HC Lip Prot 490 71,6 8,2 26,3
- PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN - GALLINETA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - CARNE ENCEBOLLADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
12	13	14	15	16
	Kcal HC Lip Prot 605 72,9 19,0 27,5	Kcal HC Lip Prot 612 99,9 8,4 26,3	Kcal HC Lip Prot 509 86,2 9,7 14,4	Kcal HC Lip Prot 498 79,3 12,4 6,2
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 688 70,4 31,8 18,8	Kcal HC Lip Prot 670 96,5 14,1 28,5	Kcal HC Lip Prot 687 95,7 20,7 21,6	Kcal HC Lip Prot 562 95,0 8,5 20,5	Kcal HC Lip Prot 499 88,5 7,5 12,7
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCH - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 538 69,2 7,8 32,5	Kcal HC Lip Prot 449 53,0 16,4 16,9	Kcal HC Lip Prot 543 87,3 11,0 18,1	Kcal HC Lip Prot 537 78,8 11,4 22,0	Kcal HC Lip Prot 545 90,8 12,1 10,1
- GUISANTES REHOGADOS - PALOMETA EN Salsa - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - YOGUR - PAN SIN GLUTEN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADJO AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN SIN GLUTEN



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
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 730 84,5 28,5 24,3	Kcal HC Lip Prot 569 62,4 11,1 48,3
			- ARROZ CON PESCADO (4,T2,T14) - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (12,T1) - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 629 88,0 12,3 33,9	Kcal HC Lip Prot 422 53,6 11,7 22,6	Kcal HC Lip Prot 646 116,2 6,9 21,8	Kcal HC Lip Prot 458 51,2 13,6 24,7	Kcal HC Lip Prot 465 63,6 8,2 28,7
- PASTA CON VERDURAS (1,T6,T10) - GALLINETA EN SALSA (4,12,T2,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - PAVO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA (12,T1) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA (12) - MERLUZA CON TOMATE (4,T2,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 580 64,9 19,0 29,9	Kcal HC Lip Prot 580 92,9 7,4 27,7	Kcal HC Lip Prot 501 81,3 9,8 17,6	Kcal HC Lip Prot 438 59,0 6,2 27,7
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (12) - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO AL HORNO (4,12) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE FIDEOS (1,T6,T10) - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 664 62,4 31,8 21,2	Kcal HC Lip Prot 646 88,5 14,1 30,9	Kcal HC Lip Prot 563 66,9 17,1 29,8	Kcal HC Lip Prot 539 81,6 8,6 26,8	Kcal HC Lip Prot 474 80,5 7,5 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE (12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA (12) - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- PASTA NAPOLITANA (1,T6,T10) - MERLUZA AL HORNO (4,12,T2,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - GARBANZOS REHOGADOS (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 538 71,8 8,2 35,1	Kcal HC Lip Prot 424 45,0 16,4 19,3	Kcal HC Lip Prot 535 82,4 11,0 21,3	Kcal HC Lip Prot 513 70,8 11,4 24,4	Kcal HC Lip Prot 647 85,8 12,3 41,0
- LENTEJAS CON VERDURA (12,T1) - PALOMETA EN SALSA (4,12,T2,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - MAGRO ESTOFADO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE FIDEOS (1,T6,T10) - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO (12) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (12) - ABADEJO AL HORNO AL TOMATE (4) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESCALOPINES EN SALSA (12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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
			1	2
			Kcal 730 HC 84,5 Lip 28,5 Prot 24,3	Kcal 569 HC 62,4 Lip 11,1 Prot 48,3
			- ARROZ CON PESCADO - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 629 HC 88,0 Lip 12,3 Prot 33,9	Kcal 422 HC 53,6 Lip 11,7 Prot 22,6	Kcal 588 HC 110,3 Lip 5,7 Prot 18,0	Kcal 458 HC 51,2 Lip 13,6 Prot 24,7	Kcal 465 HC 63,6 Lip 8,2 Prot 28,7
- PASTA CON VERDURAS - GALLINETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - PAVO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 580 HC 64,9 Lip 19,0 Prot 29,9	Kcal 521 HC 86,9 Lip 6,2 Prot 24,0	Kcal 501 HC 81,3 Lip 9,8 Prot 17,6	Kcal 438 HC 59,0 Lip 6,2 Prot 27,7
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - ABADJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 664 HC 62,4 Lip 31,8 Prot 21,2	Kcal 646 HC 88,5 Lip 14,1 Prot 30,9	Kcal 505 HC 61,0 Lip 15,8 Prot 26,1	Kcal 539 HC 81,6 Lip 8,6 Prot 26,8	Kcal 474 HC 80,5 Lip 7,5 Prot 15,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 538 HC 71,8 Lip 8,2 Prot 35,1	Kcal 424 HC 45,0 Lip 16,4 Prot 19,3	Kcal 477 HC 76,5 Lip 9,8 Prot 17,6	Kcal 513 HC 70,8 Lip 11,4 Prot 24,4	Kcal 647 HC 85,8 Lip 12,3 Prot 41,0
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADJO AL HORNO AL TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESCALOPINES EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta