

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 273 HC 29,9 Lip 8,3 Prot 21,7	Kcal 489 HC 60,1 Lip 9,2 Prot 38,6
			- Merluza al horno (4,T2,T14) - Patatas fritas - Fruta - Pan integral (1)	- Magro de cerdo guisado con verduras (6,12) - pasta (1,T3,T6,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal 348 HC 56,3 Lip 10,4 Prot 8,1	Kcal 502 HC 22,8 Lip 23,6 Prot 40,4	Kcal 543 HC 58,3 Lip 23,9 Prot 25,4	Kcal 207 HC 27,5 Lip 5,0 Prot 14,6	Kcal 367 HC 67,4 Lip 1,5 Prot 17,3
- Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata (12) - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Palometa en salsa (1,4,T6,T10) - pasta (1,T3,T6,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Lomo de cerdo con champiñones (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Alubias pintas con verdura - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
	Kcal 221 HC 20,4 Lip 7,8 Prot 16,9	Kcal 318 HC 43,9 Lip 12,1 Prot 10,1	Kcal 382 HC 50,5 Lip 11,8 Prot 22,3	Kcal 274 HC 34,0 Lip 7,5 Prot 17,3
	- Limanda rebozada (1,3,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Tortilla francesa de jamón (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Ragout de pollo con verduras - Arroz - Fruta - Pan integral (1)	- Lomo de cerdo a la plancha - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 358 HC 47,9 Lip 12,9 Prot 11,2	Kcal 305 HC 17,9 Lip 11,6 Prot 30,3	Kcal 574 HC 100,6 Lip 12,1 Prot 14,1	Kcal 367 HC 48,1 Lip 12,1 Prot 19,0	Kcal 340 HC 45,6 Lip 10,2 Prot 19,1
- Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1,T3,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Pechuga de pollo en salsa suave - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Palometa en salsa de tomate (4,T2,T14) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 472 HC 57,8 Lip 18,9 Prot 20,9	Kcal 483 HC 43,5 Lip 28,5 Prot 12,8	Kcal 315 HC 64,1 Lip 3,1 Prot 8,1	Kcal 333 HC 31,2 Lip 9,2 Prot 14,9	
- Merluza en salsa americana (4,T2,T14) - pasta (1,T3,T6,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Huevos villarroy (1,3,7,T2,T4,T6,T10,T14) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Garbanzos guisados (12) - Arroz - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Jamoncitos de pollo asado (12) - Champiñones rehogados - Fruta - Pan integral (1)	



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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta