

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal 787 HC 113,1 Lip 20,5 Prot 32,3	Kcal 453 HC 67,4 Lip 13,3 Prot 17,9	Kcal 405 HC 52,5 Lip 12,6 Prot 19,4	Kcal 604 HC 92,5 Lip 12,5 Prot 31,4
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - O Pasta al pesto (1,7,T3,T6,T10) - Lentejas con verduras con curry (T1,T9,T10,T11) - Yogurt (7) - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con lacón - O alubias en vinagreta (12) - Tortilla de patata (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - O crema de verduras (12) - Pechugas de pollo empanadas (1,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - arroz tres delicias - O Risotto (7,12) - Merluza al horno (4,T2,T14) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
9	10	11	12	13
Kcal 708 HC 70,4 Lip 37,4 Prot 20,8	Kcal 716 HC 64,2 Lip 31,4 Prot 42,3	Kcal 799 HC 108,4 Lip 28,9 Prot 24,3	Kcal 616 HC 87,3 Lip 17,4 Prot 28,1	Kcal 460 HC 68,7 Lip 9,4 Prot 26,3
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - O coliflor gratinada (7) - Albóndigas mixtas en salsa con champiñón y zanahoria (1,6,12,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras (T1) - O crema de lentejas (T1) - Palometa en salsa meuniere (1,4,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - O Arroz marinero (14) - Tortilla francesa de queso (3,6) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Fruta - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - O Patatas revolconas - Limanda empanada (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
16	17	18	19	20
Kcal 678 HC 97,4 Lip 20,3 Prot 25,3	Kcal 469 HC 47,9 Lip 21,2 Prot 20,3	Kcal 616 HC 70,9 Lip 22,0 Prot 32,3	Kcal 365 HC 48,6 Lip 9,4 Prot 22,5	Kcal 716 HC 108,0 Lip 22,1 Prot 22,1
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales carbonara (1,7,T3,T6,T10) - O macarrones con atún y tomate (1,4,T3,T6,T10) - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - O crema de verduras (12) - Tortilla de patata con pavo (3) - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas estofadas - O alubias con carne (1,6,T10) - Merluza en salsa americana (4,T2,T14) - G. ensalada - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras (12) - O brócoli ajoarriero (12) - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con chorizo - O ensalada de arroz - Hamburguesa vegetal en salsa (6,12) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
23	24	25	26	27
Kcal 507 HC 60,5 Lip 20,7 Prot 18,9	Kcal 884 HC 126,6 Lip 25,6 Prot 32,1	Kcal 411 HC 55,8 Lip 14,8 Prot 17,8	Kcal 682 HC 107,8 Lip 17,0 Prot 23,6	Kcal 783 HC 82,7 Lip 33,1 Prot 41,6
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas con verduras (12) - O patatas a la marinera (4,T2,T14) - Tortilla francesa de jamón (3,6) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - O arroz oriental (6) - Potaje de garbanzos (3) - Yogurt (7) - Pan integral (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - O judías rehogadas - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y verdura (1,T3,T6,T10) - O macarrones a la crema (1,6,7,12,T3,T10) - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras (T1) - O crema de lentejas (T1) - Palometa en salsa de calabaza (1,4,T6,T10) - G. ensalada - Fruta - Pan (1,T6,T10)
30				
Kcal 730 HC 111,7 Lip 18,7 Prot 29,5				
<ul style="list-style-type: none"> - Paella de verduras - O Arroz negro (14,T2,T4,T7,T9,T12) - Filete de pollo a la plancha - Pimientos - Fruta - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 787 113,1 20,5 32,3	Kcal HC Lip Prot 453 67,4 13,3 17,9	Kcal HC Lip Prot 347 45,6 11,8 16,2	Kcal HC Lip Prot 314 42,2 6,3 24,1
	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas con verduras con curry (T1,T9,T10,T11) - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Alubias blancas con lacón (1,T3,T6,T10) - Tortilla de patata (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Crema de verduras (12) - Pechugas de pollo empanadas (1,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	- Rissoto (7,12) - Merluza al horno (4,T2,T14) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
9	10	11	12	13
Kcal HC Lip Prot 586 53,7 32,2 18,2	Kcal HC Lip Prot 716 64,2 31,4 42,3	Kcal HC Lip Prot 799 108,4 28,9 24,3	Kcal HC Lip Prot 616 87,3 17,4 28,1	Kcal HC Lip Prot 388 57,4 7,3 24,6
- Coliflor gratinada (7) - Albóndigas mixtas en salsa con champiñón y zanahoria (1,6,12,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Lentejas con verduras (T1) - Palometa en salsa meuniere (1,4,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa de queso (3,6) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Fruta - Pan integral (1)	- Patatas revolconas - Limanda empanada (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
16	17	18	19	20
Kcal HC Lip Prot 678 97,4 20,3 25,3	Kcal HC Lip Prot 469 47,9 21,2 20,3	Kcal HC Lip Prot 616 70,9 22,0 32,3	Kcal HC Lip Prot 365 48,6 9,4 22,5	Kcal HC Lip Prot 716 108,0 22,1 22,1
- Macarrones integrales carbonara (1,7,T3,T6,T10) - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo (3) - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana (4,T2,T14) - G. ensalada - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Crema de verduras (12) - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con chorizo - Hamburguesa vegetal en salsa (6,12) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 507 60,5 20,7 18,9	Kcal HC Lip Prot 884 126,6 25,6 32,1	Kcal HC Lip Prot 411 55,8 14,8 17,8	Kcal HC Lip Prot 682 107,8 17,0 23,6	Kcal HC Lip Prot 783 82,7 33,1 41,6
- Patatas con verduras (12) - Tortilla francesa de jamón (3,6) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Arroz integral con tomate - Potaje de garbanzos (3) - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Crema de zanahoria - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Macarrones con tomate y verdura (1,T3,T6,T10) - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Lentejas con verduras (T1) - Palometa en salsa de calabaza (1,4,T6,T10) - G. ensalada - Fruta - Pan (1,T6,T10)
30				
Kcal HC Lip Prot 730 111,7 18,7 29,5				
- Paella de verduras - Filete de pollo a la plancha - Pimientos - Fruta - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta