

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
	425	44,0	11,0	34,0		578	83,1	12,0	29,1		380	41,9	17,9	8,0		404	50,1	7,6	29,0		431	72,9	7,8	12,7
- LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE PASTA (1,4,T3,T6,T10) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA (7,12,T6) - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (12,T6) - ARROZ PILAFF (T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
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
	400	43,5	17,0	15,2		387	55,7	9,3	13,6							593	102,9	8,9	17,4		475	39,9	19,7	29,5
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)										- GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - PATATAS A LO POBRE (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
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
	542	94,2	6,5	20,4		459	59,3	15,7	12,6		315	48,8	4,1	17,7		421	56,4	12,0	16,2		485	72,7	9,6	21,2
- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - ENSALADA DE PASTA (1,4,T3,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- TORTILLA DE PATATAS (3) - JUDÍAS VERDES - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- MERLUZA CON BECHAMEL (1,4,7,9,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
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
	400	52,0	13,1	11,0		517	52,3	13,5	42,0		405	59,4	7,6	18,5		442	50,5	16,9	17,6		299	31,8	5,1	26,2
- TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA (1,9,T6,T10) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LOMO A LA PLANCHA (1,T6,T10) - PATATA Y ZANAHORIA (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta