

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 768 HC 83,4 Lip 28,3 Prot 30,3	Kcal 929 HC 145,9 Lip 23,8 Prot 23,5	Kcal 1077 HC 192,3 Lip 15,7 Prot 30,9
		- CREMA DE CALABACÍN (12) - O MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN - LOMO A LA PLANCHA (1,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - O PASTA AL PESTO (1,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ PRIMAVERAL (T6) - O ENSALADA DE ARROZ (4) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
14	15	16	17	18
Kcal 576 HC 58,1 Lip 19,8 Prot 31,3	Kcal 878 HC 125,1 Lip 21,8 Prot 33,6	Kcal 976 HC 140,8 Lip 20,0 Prot 40,2	Kcal 1095 HC 213,8 Lip 8,3 Prot 32,2	Kcal 593 HC 75,8 Lip 19,4 Prot 19,3
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS (12) - O ENSALADA COMPLETA (3,4) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPINÓN, ZANAHORIA Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - O QUINOA CON VERDURAS (T1) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADA DE PASTA (1,7,T3,T6,T10) - O PASTA ORIENTAL (1,6,7,T3,T10) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - O ARROZ NEGRO CON CALAMARES (2,4,12,14,T6) - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - O WOK DE VERDURAS (1,6) - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
21	22	23	24	25
Kcal 617 HC 89,0 Lip 15,1 Prot 17,9	Kcal 976 HC 122,7 Lip 23,8 Prot 53,9	Kcal 819 HC 128,5 Lip 11,4 Prot 39,3	Kcal 886 HC 146,0 Lip 16,2 Prot 29,5	Kcal 880 HC 143,5 Lip 17,5 Prot 27,0
- CREMA DE CALABACÍN (12) - O COLIFLOR GRATINADA (7) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - O ENSALADA DE QUINOA (T1) - POLLO AL AJILLO (12) - PATATAS (12) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - O PASTA A LA CREMA (1,3,7,T6,T10) - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPINÓN (1,4,7,9,12,T3,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - O ENSALADA CAMPERA (3,4,12) - GARBANZOS GUIADOS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ HORTELANO (T6) - O ARROZ AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
28	29	30		
Kcal 655 HC 106,0 Lip 12,5 Prot 26,6	Kcal 560 HC 73,6 Lip 15,5 Prot 20,2	Kcal 1020 HC 188,6 Lip 10,7 Prot 31,9		
- CREMA DE CALABAZA (12) - O CALABAZA A LA MIEL - FILETE DE POLLO REBOZADO (1,3,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS (12) - O SALTEADO DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - O ARROZ CON CHORIZO (6,7) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - 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