

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
741	98,3	18,1	41,7		576	84,3	14,7	16,8		1026	195,4	10,9	27,8		911	122,3	24,6	35,3		696	93,6	10,1	46,8	
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - O CALABAZA A LA MIEL - LOMO EN SALSA (1,T6,T10) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - O SOPA JULIANA (1,9,10,11,T3,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO (T6) - O ARROZ MARINERO (2,4,12,14,T6) - GARBANZOS GUIADOS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (12,T6) - O PATATAS CON VERDURAS (9,12,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - O ALUBIAS CON TOMATE (12) - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
8	1040	194,4	9,7	33,5	9	910	88,6	33,0	47,9	10	700	99,8	16,7	29,6	11	751	112,1	14,6	31,1	12	929	128,5	28,9	30,2
- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - O ENSALADA DE ARROZ (4) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - O MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- PATATAS CON BECHAMEL (1,7,12,T6,T10) - O ENSALADA CAMPERA (3,4,12) - LIMANDA REBOZADA (1,3,4,T10) - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (12,T6) - O ALUBIAS EN VINAGRETA (4,12) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- TALLARINES A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - O PASTA A LA CREMA (1,3,7,T6,T10) - HAMBURGUESA EN SALSA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
15	710	88,5	26,5	20,0	16	907	117,7	21,0	48,3	17	571	75,9	18,4	11,8	18	533	78,8	10,7	27,0	19	824	154,2	9,4	21,7
- CREMA DE VERDURAS (12) - O BRÓCOLI REHOGADO - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO (7,T12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - O ENSALADA DE QUINOA (T1) - MERLUZA A LA MEUNIERE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - O JUDÍAS VERDES CON TOMATE (T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - O ARROZ NEGRO CON CALAMARES (2,4,12,14,T6) - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
22	549	64,2	23,4	12,1	23	725	93,8	16,8	36,9	24	1029	184,9	16,5	24,2	25					26				
- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - O WOK DE VERDURAS (1,6) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - O ENSALADA DE QUINOA (T1) - MERLUZA REBOZADA (1,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - O ARROZ CON VERDURAS (T6) - PIZZA CASERA (1,7,T6,T10) - ENSALADA - NATILLAS (7) - 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