

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 330 HC 36,9 Lip 9,5 Prot 24,4	Kcal 744 HC 101,4 Lip 15,9 Prot 45,0
			- Garbanzos guisados (12) - Merluza al horno (4,T2,T14) - Patatas fritas - Fruta - Pan integral (1)	- Macarrones a la crema (1,7,T3,T6,T10) - Magro de cerdo guisado con verduras (6,12) - Fruta - Pan (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal 625 HC 92,3 Lip 16,7 Prot 25,8	Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0	Kcal 857 HC 102,8 Lip 34,0 Prot 33,2	Kcal 372 HC 48,9 Lip 11,5 Prot 20,0	Kcal 732 HC 138,1 Lip 7,2 Prot 23,5
- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata (12) - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Palometa en salsa (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Patatas gratinadas (1,7,T6,T10) - Lomo de cerdo con champiñones (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con tomate - Alubias pintas con verdura - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
	Kcal 497 HC 56,4 Lip 14,0 Prot 34,5	Kcal 405 HC 62,4 Lip 12,3 Prot 12,3	Kcal 724 HC 99,5 Lip 24,0 Prot 28,6	Kcal 852 HC 104,7 Lip 25,9 Prot 48,6
	- Lentejas estofadas (T1) - Limanda rebozada (1,3,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Crema de verduras (12) - Tortilla francesa de jamón (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Arroz integral con tomate - Ragout de pollo con verduras - Fruta - Pan integral (1)	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 634 HC 83,9 Lip 19,1 Prot 28,9	Kcal 464 HC 40,8 Lip 17,1 Prot 34,0	Kcal 708 HC 111,0 Lip 22,4 Prot 15,5	Kcal 495 HC 64,7 Lip 17,2 Prot 21,2	Kcal 631 HC 544,6 Lip 15,2 Prot 27,7
- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Crema de zanahoria - Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1,T3,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Patatas con verduras (12) - Pechuga de pollo en salsa suave - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Arroz integral con longaniza (12) - Palometa en salsa de tomate (4,T2,T14) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 727 HC 99,1 Lip 25,6 Prot 27,3	Kcal 529 HC 46,0 Lip 31,7 Prot 14,2	Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	Kcal 420 HC 49,6 Lip 9,3 Prot 17,1	
- Macarrones a la crema (1,7,T3,T6,T10) - Merluza en salsa americana (4,T2,T14) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Coliflor rehogada - Huevos villarroy (1,3,7,T2,T4,T6,T10,T14) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados (12) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Crema de verduras (12) - 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