

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Kcal 598 HC 90,5 Lip 8,5 Prot 34,3	Kcal 758 HC 95,8 Lip 14,3 Prot 56,5	Kcal 548 HC 72,9 Lip 17,0 Prot 18,3	Kcal 645 HC 106,7 Lip 9,8 Prot 27,0
	- ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - LOMO EN SALSA (1,T6,T10) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- PURÉ DE VERDURAS (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)
7	8	9	10	11
Kcal 668 HC 100,0 Lip 15,2 Prot 25,2		Kcal 507 HC 63,4 Lip 16,3 Prot 19,1	Kcal 632 HC 105,7 Lip 12,2 Prot 17,2	Kcal 787 HC 143,4 Lip 10,5 Prot 22,4
- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)		- CREMA DE CALABACÍN (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 730 HC 105,7 Lip 16,5 Prot 29,8	Kcal 730 HC 96,2 Lip 16,1 Prot 33,4	Kcal 769 HC 150,1 Lip 4,7 Prot 25,4	Kcal 552 HC 74,6 Lip 15,7 Prot 18,9
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADA DE PASTA (1,7,T3,T6,T10) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - 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 515 HC 77,4 Lip 11,6 Prot 15,9	Kcal 767 HC 100,4 Lip 16,6 Prot 46,4	Kcal 592 HC 89,8 Lip 7,7 Prot 31,6	Kcal 770 HC 129,3 Lip 13,5 Prot 25,1	Kcal 601 HC 93,1 Lip 13,0 Prot 21,0
- CREMA DE CALABACÍN (12) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - POLLO AL AJILLO (12) - PATATAS (12) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (1,4,7,9,12,T3,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - GARBANZOS GUIADOS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
28	29	30		
Kcal 515 HC 79,6 Lip 9,0 Prot 24,4	Kcal 447 HC 61,1 Lip 11,8 Prot 15,7	Kcal 737 HC 137,4 Lip 6,2 Prot 25,4		
- CREMA DE CALABAZA (12) - FILETE DE POLLO REBOZADO (1,3,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS (12) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - 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