

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		
	601	71,8	14,6	39,4		497	69,9	14,0	14,5		733	131,6	10,4	22,0		617	77,7	16,8	28,4		559	77,8	6,8	40,8		
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO EN SALSA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN						
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot		
	769	144,9	5,9	26,2		650	68,6	21,0	36,7		584	83,2	13,9	25,2		622	99,1	11,6	24,3		790	85,9	34,1	25,6		
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON BECHAMEL - LIMANDA REBOZADA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- TALLARINES A LA NAPOLITANA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN						
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot		
	628	83,1	23,0	16,4		716	98,4	14,0	42,0		458	62,0	14,8	9,7		533	78,8	10,7	27,0		498	90,5	5,8	14,8		
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN						
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25						26					
	501	61,9	19,6	11,6		534	74,5	9,7	30,7		728	132,2	10,4	16,7												
- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - PIZZA CASERA - ENSALADA - POSTRE - PAN																



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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