

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	99,0	9,7	31,0		394	59,4	8,9	13,4		612	99,6	8,7	21,5		597	72,0	19,3	25,5		657	67,7	21,9	41,3
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - PATATAS GRATINADAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	636	82,5	21,8	22,2		546	64,7	15,2	26,1							577	87,0	12,4	22,4		581	73,0	16,2	31,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA Y PATATA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		618	109,7	8,3	17,7		631	62,1	18,5	44,8		527	68,0	15,2	23,4		563	83,5	10,1	27,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	98,0	14,4	25,4		459	64,2	10,6	21,7		589	84,6	13,3	27,5		492	82,0	8,6	15,8		489	52,2	16,3	24,2
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- TALLARINES A LA CARBONARA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - YOGUR - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	99,0	9,7	31,0		394	59,4	8,9	13,4		656	112,8	9,7	21,7		597	72,0	19,3	25,5		657	67,7	21,9	41,3
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GRATINADAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	636	82,5	21,8	22,2		558	73,0	12,2	30,5							577	87,0	12,4	22,4		581	73,0	16,2	31,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		659	115,7	7,8	21,0		631	62,1	18,5	44,8		527	68,0	15,2	23,4		563	83,5	10,1	27,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	98,0	14,4	25,4		459	64,2	10,6	21,7		589	84,6	13,3	27,5		492	82,0	8,6	15,8		515	49,2	19,5	26,3
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- TALLARINES A LA CARBONARA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - YOGUR - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	88,4	6,6	26,1		527	44,6	26,9	19,5		656	112,8	9,7	21,7		597	72,0	19,3	25,5		657	67,7	21,9	41,3
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GRATINADAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	636	82,5	21,8	22,2		558	73,0	12,2	30,5							577	87,0	12,4	22,4		581	73,0	16,2	31,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		659	115,7	7,8	21,0		612	63,8	19,1	41,6		668	72,3	26,7	26,2		532	81,1	7,4	27,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	98,0	14,4	25,4		477	63,2	7,1	35,6		544	83,4	8,6	27,5		492	82,0	8,6	15,8		489	52,2	16,3	24,2
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - YOGUR - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	99,0	9,7	31,0		394	59,4	8,9	13,4		580	104,7	5,9	19,5		597	72,0	19,3	25,5		695	72,1	23,0	43,6
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS AL HORNO - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - POSTRE DE SOJA - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	636	82,5	21,8	22,2		558	73,0	12,2	30,5							577	87,0	12,4	22,4		551	76,9	11,4	30,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - POSTRE DE SOJA - FRUTA FRESCA - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		620	112,0	6,0	20,1		612	63,8	19,1	41,6		527	68,0	15,2	23,4		523	71,3	11,2	29,1
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	96,3	11,5	25,2		451	66,1	10,8	17,7		567	86,0	10,9	25,8		492	82,0	8,6	15,8		553	53,5	20,6	28,6
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - FRUTA FRESCA - 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	Carnes o carne
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	99,0	9,7	31,0		394	59,4	8,9	13,4		746	80,2	32,2	25,2		597	72,0	19,3	25,5		713	82,0	21,5	39,9
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GRATINADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	707	83,5	26,9	23,6		573	71,3	16,3	25,1							577	87,0	12,4	22,4		542	49,5	18,0	37,5
- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		602	82,3	16,3	22,9		612	63,8	19,1	41,6		561	68,8	19,1	19,7		563	83,5	10,1	27,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - MAGRO ENCEBOLLADO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	98,0	14,4	25,4		366	50,0	11,6	10,1		589	84,6	13,3	27,5		548	56,1	19,9	27,6		616	60,4	26,9	23,2
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- TALLARINES A LA CARBONARA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - POLLO CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - 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