

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		
	605	74,8	16,1	28,0		612	88,8	14,1	24,5		568	61,0	14,4	40,0		639	108,7	10,9	21,8		505	66,3	10,9	29,2		
- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE PASTA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - YOGUR - 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		
	513	81,1	7,1	25,2		496	77,5	11,4	14,9		555	81,3	14,6	18,2		653	102,1	8,9	39,4		612	61,4	20,9	35,0		
- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADILLA RUSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - 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		
	581	88,6	11,8	23,1		517	62,4	17,0	18,1		632	113,6	8,4	17,6		366	45,8	7,9	21,9		670	83,5	22,0	27,3		
- MACARRONES GRATINADOS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA FRITA DADO - YOGUR - PAN						
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25						26					
	572	80,7	14,6	21,3		518	70,8	10,4	29,2		522	79,4	13,0	15,5												
- CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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
	722	99,8	17,3	34,4		700	95,0	19,6	27,6		568	61,0	14,4	40,0		639	108,7	10,9	21,8		505	66,3	10,9	29,2
- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - PALOMETA CON TOMATE - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE PASTA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - YOGUR - 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
	543	90,9	5,9	25,7		644	97,5	12,4	27,4		555	81,3	14,6	18,2		653	102,1	8,9	39,4		612	61,4	20,9	35,0
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADILLA RUSA - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - 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
	581	88,6	11,8	23,1		517	62,4	17,0	18,1		769	134,7	11,3	23,4		366	45,8	7,9	21,9		794	102,8	22,9	35,5
- MACARRONES GRATINADOS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA FRITA DADO - YOGUR - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	572	80,7	14,6	21,3		599	84,7	8,9	37,1		522	79,4	13,0	15,5										
- CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - 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 huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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
598	85,0	8,9	38,9		612	88,8	14,1	24,5		568	61,0	14,4	40,0		639	108,7	10,9	21,8		450	52,8	9,1	32,5	
- LENTEJAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE PASTA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - 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
543	90,9	5,9	25,7		667	106,8	10,9	28,5		696	85,5	26,1	21,0		570	91,5	5,8	34,5		612	61,4	20,9	35,0	
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE PATATA - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - 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
561	86,2	9,4	25,5		541	52,7	13,9	42,7		769	134,7	11,3	23,4		366	45,8	7,9	21,9		794	102,8	22,9	35,5	
- MACARRONES GRATINADOS - LIMANDA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA FRITA DADO - YOGUR - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
572	80,7	14,6	21,3		599	84,7	8,9	37,1		571	79,6	14,5	23,2											
- CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - POLLO AL HORNO - ENSALADA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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
	722	99,8	17,3	34,4		612	88,8	14,1	24,5		568	61,0	14,4	40,0		639	108,7	10,9	21,8		465	54,2	12,1	30,7
- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE PASTA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - 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
	543	90,9	5,9	25,7		498	79,9	8,9	17,4		555	81,3	14,6	18,2		653	102,1	8,9	39,4		572	49,3	22,0	36,5
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADILLA RUSA - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - 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
	509	77,5	8,8	22,8		517	62,4	17,0	18,1		632	113,6	8,4	17,6		366	45,8	7,9	21,9		754	90,7	24,0	37,0
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA FRITA DADO - POSTRE DE SOJA - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	572	80,7	14,6	21,3		599	84,7	8,9	37,1		522	79,4	13,0	15,5										
- CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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		
	507	63,9	16,2	19,3		612	88,8	14,1	24,5		568	61,0	14,4	40,0		565	83,7	14,9	18,5		505	66,3	10,9	29,2		
- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE PASTA - TORTILLA FRANCESA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - YOGUR - 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		
	543	90,9	5,9	25,7		623	63,7	27,9	21,3		555	81,3	14,6	18,2		631	99,3	9,9	32,4		612	61,4	20,9	35,0		
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE PATATA - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON VERDURAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - 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		
	581	88,6	11,8	23,1		537	70,1	16,2	19,3		631	88,9	16,5	23,3		366	45,8	7,9	21,9		727	73,7	30,2	29,4		
- MACARRONES GRATINADOS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - MAGRO CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN						
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25						26					
	572	80,7	14,6	21,3		541	71,1	12,8	25,5		522	79,4	13,0	15,5												
- CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta