

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
	727	100,9	17,4	34,6		738	102,2	19,7	29,3		593	62,3	16,3	40,3		762	128,7	13,0	27,9		498	67,6	9,6	29,2
- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ RIOJANO (T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - ESCALOPE DE POLLO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
8	543	90,9	5,9	25,7	9	681	104,7	12,5	29,1	10	611	90,6	16,2	19,3	11	691	109,3	9,0	41,1	12	618	62,5	20,9	35,1
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO (1,T3,T6,T10) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,4,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADILLA RUSA (3,4) - LENTEJAS CON LACÓN (9,12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - HUEVOS REVUELTOS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ABADJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
15	605	89,9	13,7	23,4	16	559	70,7	17,1	19,9	17	769	134,7	11,3	23,4	18	421	53,0	9,8	23,7	19	753	100,2	18,9	37,0
- MACARRONES GRATINADOS (1,7,T3,T6,T10) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - POLLO ASADO (T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
22	572	80,7	14,6	21,3	23	636	91,9	9,0	38,8	24	657	91,9	21,1	18,4	25					26				
- CREMA DE VERDURAS (12) - MAGRO ESTOFADO (12,T6) - ARROZ BLANCO (T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - PALOMETA A LA NARANJA CON VERDURAS (4,T2,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CODITOS A LA BOLOÑESA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta