

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 678 97,2 17,5 26,6	Kcal HC Lip Prot 508 65,5 13,9 18,0	Kcal HC Lip Prot 661 87,0 13,9 34,8
		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PASTA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR - PAN
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 690 95,9 17,4 27,6	Kcal HC Lip Prot 471 66,5 13,5 15,0	Kcal HC Lip Prot 527 97,5 5,8 14,5	Kcal HC Lip Prot 483 48,4 17,6 25,7	Kcal HC Lip Prot 661 100,3 10,6 36,5
- ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, atún y huevo) - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - YOGUR - PAN
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 596 50,1 30,5 20,2	Kcal HC Lip Prot 616 90,4 11,8 28,1	Kcal HC Lip Prot 481 52,8 14,0 24,8	Kcal HC Lip Prot 559 55,2 19,7 31,2	Kcal HC Lip Prot 757 139,8 7,2 26,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA INTEGRAL PRIMAVERA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 597 79,3 17,4 21,6	Kcal HC Lip Prot 498 65,6 11,0 28,3	Kcal HC Lip Prot 596 79,1 16,2 31,7		
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - CARNE EN SALSA - ARROZ INTEGRAL - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS EN SALSA VERDE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - 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
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 678 97,2 17,5 26,6	Kcal HC Lip Prot 621 90,7 15,1 23,2	Kcal HC Lip Prot 661 87,0 13,9 34,8
		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PASTA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR - PAN
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 690 95,9 17,4 27,6	Kcal HC Lip Prot 463 67,5 12,2 14,9	Kcal HC Lip Prot 501 92,3 4,5 11,9	Kcal HC Lip Prot 483 48,4 17,6 25,7	Kcal HC Lip Prot 661 100,3 10,6 36,5
- ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y CUSCUS - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, atún y huevo) - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - YOGUR - PAN
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 596 50,1 30,5 20,2	Kcal HC Lip Prot 668 96,4 13,9 31,5	Kcal HC Lip Prot 598 77,9 15,2 31,3	Kcal HC Lip Prot 559 55,2 19,7 31,2	Kcal HC Lip Prot 757 139,8 7,2 26,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA INTEGRAL A LA CREMA DE QUESO - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 597 79,3 17,4 21,6	Kcal HC Lip Prot 498 65,6 11,0 28,3	Kcal HC Lip Prot 596 79,1 16,2 31,7		
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - CARNE EN SALSA - ARROZ INTEGRAL - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS EN SALSA VERDE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - 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
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 678 97,2 17,5 26,6	Kcal HC Lip Prot 746 78,5 29,3 33,7	Kcal HC Lip Prot 661 87,0 13,9 34,8
		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PASTA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR - PAN
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 690 95,9 17,4 27,6	Kcal HC Lip Prot 407 51,9 9,6 23,5	Kcal HC Lip Prot 501 92,3 4,5 11,9	Kcal HC Lip Prot 575 66,5 18,9 27,7	Kcal HC Lip Prot 565 84,2 6,6 36,0
- ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y CUSCUS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADASAS CON VERDURAS - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LIMANDA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 596 50,1 30,5 20,2	Kcal HC Lip Prot 650 91,7 14,5 30,4	Kcal HC Lip Prot 746 77,6 29,4 34,9	Kcal HC Lip Prot 559 55,2 19,7 31,2	Kcal HC Lip Prot 757 139,8 7,2 26,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON SALSA DE QUESO - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADASAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 597 79,3 17,4 21,6	Kcal HC Lip Prot 503 69,3 11,3 24,6	Kcal HC Lip Prot 596 79,1 16,2 31,7		
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - CARNE EN SALSA - ARROZ INTEGRAL - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADASAS CON VERDURAS - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - 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
7	8	9	10	11
		Kcal 678 HC 97,2 Lip 17,5 Prot 26,6 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 621 HC 90,7 Lip 15,1 Prot 23,2 - LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	Kcal 546 HC 70,7 Lip 12,3 Prot 32,7 - ENSALADA DE PASTA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - POSTRE DE SOJA - PAN
14 Kcal 690 HC 95,9 Lip 17,4 Prot 27,6 - ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	15 Kcal 393 HC 55,3 Lip 12,1 Prot 10,9 - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	16 Kcal 501 HC 92,3 Lip 4,5 Prot 11,9 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y CUSCUS - FRUTA FRESCA - PAN	17 Kcal 483 HC 48,4 Lip 17,6 Prot 25,7 - ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, atún y huevo) - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	18 Kcal 621 HC 88,1 Lip 11,7 Prot 38,0 - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
21 Kcal 596 HC 50,1 Lip 30,5 Prot 20,2 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESCALOPINES EN SALSA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	22 Kcal 616 HC 90,4 Lip 11,8 Prot 28,1 - PASTA INTEGRAL PRIMAVERA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	23 Kcal 598 HC 77,9 Lip 15,2 Prot 31,3 - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	24 Kcal 559 HC 55,2 Lip 19,7 Prot 31,2 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	25 Kcal 717 HC 127,7 Lip 8,3 Prot 27,7 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - POSTRE DE SOJA - PAN
28 Kcal 597 HC 79,3 Lip 17,4 Prot 21,6 - CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - CARNE EN SALSA - ARROZ INTEGRAL - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 498 HC 65,6 Lip 11,0 Prot 28,3 - PATATAS EN SALSA VERDE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	30 Kcal 596 HC 79,1 Lip 16,2 Prot 31,7 - SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - 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