

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 629 HC 88,0 Lip 17,1 Prot 23,7	Kcal 459 HC 57,6 Lip 10,2 Prot 26,4
			- FIDEUÁ - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 538 HC 85,3 Lip 8,8 Prot 23,7	Kcal 489 HC 69,9 Lip 14,6 Prot 12,2	Kcal 567 HC 80,0 Lip 16,0 Prot 20,9	Kcal 511 HC 58,1 Lip 16,7 Prot 23,2	Kcal 603 HC 76,0 Lip 17,1 Prot 27,7
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - YOGUR - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 542 HC 74,3 Lip 14,6 Prot 17,9	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 508 HC 48,3 Lip 16,8 Prot 33,8	Kcal 515 HC 59,9 Lip 16,1 Prot 24,3
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 626 HC 75,6 Lip 14,6 Prot 41,2	Kcal 544 HC 87,1 Lip 8,7 Prot 23,5	Kcal 518 HC 70,9 Lip 16,6 Prot 14,0	Kcal 440 HC 60,2 Lip 7,7 Prot 23,6	Kcal 751 HC 86,5 Lip 28,2 Prot 27,5
- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 618 HC 95,6 Lip 11,2 Prot 25,1	Kcal 489 HC 57,8 Lip 17,2 Prot 17,3	Kcal 484 HC 43,6 Lip 16,8 Prot 33,8	Kcal 604 HC 84,5 Lip 12,8 Prot 33,0	
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- REPOLLO AJOARRIERO - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - 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	2
			Kcal 679 HC 91,4 Lip 16,9 Prot 28,7	Kcal 524 HC 68,6 Lip 10,5 Prot 32,6
			- FIDEUÁ - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 538 HC 85,3 Lip 8,8 Prot 23,7	Kcal 489 HC 69,9 Lip 14,6 Prot 12,2	Kcal 585 HC 107,9 Lip 8,1 Prot 15,5	Kcal 511 HC 58,1 Lip 16,7 Prot 23,2	Kcal 643 HC 89,2 Lip 13,2 Prot 36,4
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - CON PATATA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - YOGUR - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 537 HC 74,6 Lip 14,6 Prot 17,9	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 619 HC 83,8 Lip 16,2 Prot 31,7	Kcal 515 HC 59,9 Lip 16,1 Prot 24,3
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 667 HC 92,0 Lip 17,6 Prot 26,6	Kcal 609 HC 83,9 Lip 15,7 Prot 28,7	Kcal 440 HC 60,2 Lip 7,7 Prot 23,6	Kcal 656 HC 101,5 Lip 9,7 Prot 27,0
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- FABADA - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - GUIANTES SALTEADOS CON BACON - YOGUR - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 492 HC 58,5 Lip 13,7 Prot 23,1	Kcal 489 HC 57,8 Lip 17,2 Prot 17,3	Kcal 532 HC 86,0 Lip 10,2 Prot 20,3	Kcal 609 HC 85,3 Lip 13,0 Prot 32,7	
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PALOMETA CON TOMATE - GUIANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON LACÓN - ABADEJO EMPANADO - 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	2
			Kcal 679 HC 91,4 Lip 16,9 Prot 28,7	Kcal 649 HC 87,9 Lip 11,4 Prot 40,7
			- FIDEUÁ - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 538 HC 85,3 Lip 8,8 Prot 23,7	Kcal 478 HC 58,2 Lip 15,2 Prot 18,9	Kcal 694 HC 127,9 Lip 6,4 Prot 24,2	Kcal 511 HC 58,1 Lip 16,7 Prot 23,2	Kcal 643 HC 89,2 Lip 13,2 Prot 36,4
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - YOGUR - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 542 HC 74,3 Lip 14,6 Prot 17,9	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 619 HC 83,8 Lip 16,2 Prot 31,7	Kcal 515 HC 59,9 Lip 16,1 Prot 24,3
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 667 HC 92,0 Lip 17,6 Prot 26,6	Kcal 609 HC 83,9 Lip 15,7 Prot 28,7	Kcal 548 HC 76,1 Lip 17,0 Prot 12,8	Kcal 656 HC 101,5 Lip 9,7 Prot 27,0
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- FABADA - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - GUISANTES SALTEADOS CON BACON - YOGUR - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 716 HC 97,4 Lip 15,0 Prot 38,8	Kcal 489 HC 57,8 Lip 17,2 Prot 17,3	Kcal 532 HC 86,0 Lip 10,2 Prot 20,3	Kcal 609 HC 85,3 Lip 13,0 Prot 32,7	
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON LACÓN - ABADEJO EMPANADO - 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	2
			Kcal 816 HC 85,3 Lip 33,7 Prot 33,0	Kcal 649 HC 87,9 Lip 11,4 Prot 40,7
			- FIDEUÁ - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 519 HC 83,0 Lip 6,4 Prot 26,1	Kcal 481 HC 57,3 Lip 15,9 Prot 20,1	Kcal 694 HC 127,9 Lip 6,4 Prot 24,2	Kcal 516 HC 57,2 Lip 16,5 Prot 25,8	Kcal 643 HC 89,2 Lip 13,2 Prot 36,4
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - YOGUR - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 590 HC 63,8 Lip 23,9 Prot 18,3	Kcal 590 HC 63,8 Lip 23,9 Prot 18,3	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 619 HC 83,8 Lip 16,2 Prot 31,7	Kcal 515 HC 59,9 Lip 16,1 Prot 24,3
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 517 HC 82,4 Lip 7,1 Prot 24,6	Kcal 637 HC 87,5 Lip 10,0 Prot 44,4	Kcal 440 HC 60,2 Lip 7,7 Prot 23,6	Kcal 656 HC 101,5 Lip 9,7 Prot 27,0
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- FABADA - PAVO EN SALSA CON PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - GUISANTES SALTEADOS CON BACON - YOGUR - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 716 HC 97,4 Lip 15,0 Prot 38,8	Kcal 451 HC 57,3 Lip 8,2 Prot 29,3	Kcal 532 HC 86,0 Lip 10,2 Prot 20,3	Kcal 526 HC 74,7 Lip 9,9 Prot 27,7	
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON LACÓN - ABADEJO 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	2
			Kcal 629 HC 88,0 Lip 17,1 Prot 23,7	Kcal 609 HC 75,7 Lip 12,5 Prot 42,2
			- FIDEUÀ - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO ASADO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
5	6	7	8	9
Kcal 538 HC 85,3 Lip 8,8 Prot 23,7	Kcal 489 HC 69,9 Lip 14,6 Prot 12,2	Kcal 694 HC 127,9 Lip 6,4 Prot 24,2	Kcal 511 HC 58,1 Lip 16,7 Prot 23,2	Kcal 603 HC 77,1 Lip 14,3 Prot 37,9
- PASTA CON VERDURAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - FRUTA FRESCA - PAN	- COLIFLOR AJOARRIERO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
12	13	14	15	16
	Kcal 542 HC 74,3 Lip 14,6 Prot 17,9	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 479 HC 71,4 Lip 9,1 Prot 24,6	Kcal 475 HC 47,8 Lip 17,2 Prot 25,8
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 544 HC 87,1 Lip 8,7 Prot 23,5	Kcal 467 HC 68,3 Lip 11,9 Prot 17,4	Kcal 440 HC 60,2 Lip 7,7 Prot 23,6	Kcal 585 HC 89,3 Lip 8,5 Prot 26,1
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE BONIATO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - PASTA NAPOLITANA - POSTRE DE SOJA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 716 HC 97,4 Lip 15,0 Prot 38,8	Kcal 489 HC 57,8 Lip 17,2 Prot 17,3	Kcal 395 HC 64,9 Lip 7,2 Prot 14,6	Kcal 604 HC 84,5 Lip 12,8 Prot 33,0	
- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - 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