

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 718 HC 98,8 Lip 17,0 Prot 30,4	Kcal 649 HC 87,9 Lip 11,4 Prot 40,7
			- FIDEUÁ (1,T3,T6,T10) - TORTILLA DE JAMÓN (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - POLLO ASADO (T6) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal 562 HC 91,1 Lip 11,9 Prot 23,8	Kcal 516 HC 65,4 Lip 15,3 Prot 20,6	Kcal 715 HC 133,3 Lip 6,2 Prot 24,8	Kcal 548 HC 65,3 Lip 16,8 Prot 24,9	Kcal 658 HC 91,8 Lip 13,4 Prot 36,8
- TALLARINES ORIENTALES (1,6,T3,T10) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CASERO (T6) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- COLIFLOR AJOARRIERO (12) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA (3,12,T6) - PATATA DADO (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS (1,9,10,11,12,T6) - MERLUZA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
	Kcal 638 HC 95,5 Lip 15,1 Prot 22,4	Kcal 677 HC 99,7 Lip 11,1 Prot 33,6	Kcal 657 HC 91,0 Lip 16,3 Prot 33,4	Kcal 533 HC 59,9 Lip 17,9 Prot 24,4
	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA - PAN (1,T6,T10) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (T6) - PALOMETA CON TOMATE Y VERDURAS (1,4,7,T2,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO CASTELLANO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- PATATAS CON VERDURAS Y PIMENTÓN (12) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 605 HC 67,9 Lip 15,4 Prot 40,1	Kcal 720 HC 101,8 Lip 17,9 Prot 28,7	Kcal 611 HC 84,2 Lip 15,7 Prot 28,7	Kcal 585 HC 83,3 Lip 17,1 Prot 14,5	Kcal 686 HC 111,3 Lip 8,6 Prot 27,5
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - PURÉ DE BONIATO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA AL LIMÓN (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- FABADA (12,T6) - TORTILLA DE PAVO (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - EMPANADILLAS DE ATÚN (1,3,4) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ORÉGANO (1,T3,T6,T10) - GUISANTES SALTEADOS CON BACON - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 716 HC 97,4 Lip 15,0 Prot 38,8	Kcal 531 HC 66,1 Lip 17,3 Prot 19,1	Kcal 532 HC 86,0 Lip 10,2 Prot 20,3	Kcal 647 HC 92,5 Lip 13,1 Prot 34,4	
- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - HUEVOS REVUELTOS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS CON LACÓN (12,T6) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (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