

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 690 105,2 18,7 19,1	Kcal HC Lip Prot 659 97,9 15,2 24,9	Kcal HC Lip Prot 661 87,0 13,9 34,8
		- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - POLLO ASADO CON CALABACÍN (6,9,T2,T4) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 690 95,9 17,4 27,6	Kcal HC Lip Prot 500 74,7 12,3 16,6	Kcal HC Lip Prot 501 92,3 4,5 11,9	Kcal HC Lip Prot 520 55,6 17,7 27,4	Kcal HC Lip Prot 661 100,3 10,6 36,5
- ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y CUSCUS (1,12,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, atún y huevo) (3,4) - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS (T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 596 50,1 30,5 20,2	Kcal HC Lip Prot 705 103,6 14,0 33,2	Kcal HC Lip Prot 598 77,9 15,2 31,3	Kcal HC Lip Prot 597 62,4 19,8 32,9	Kcal HC Lip Prot 757 139,8 7,2 26,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - ESCALOPINES EN SALSA (1,T6,T10) - PATATA DADO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PASTA INTEGRAL A LA CREMA DE QUESO (1,7,T3,T6,T10) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - HUEVOS REVUELTOS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (12,T6) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 658 93,0 17,9 20,6	Kcal HC Lip Prot 535 72,8 11,1 30,0	Kcal HC Lip Prot 596 79,1 16,2 31,7		
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - ARROZ INTEGRAL (T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - ABADEJO A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO CASTELLANO (6,12) - 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