

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 681 HC 96,4 Lip 20,7 Prot 21,2	Kcal 596 HC 78,2 Lip 12,2 Prot 38,0	Kcal 446 HC 66,9 Lip 12,0 Prot 12,0	Kcal 670 HC 119,0 Lip 12,7 Prot 20,3	Kcal 620 HC 78,3 Lip 23,9 Prot 15,4
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN	- PORRUSALDA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON CHORIZO - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
10	11	12	13	14
Kcal 484 HC 55,6 Lip 14,4 Prot 25,9	Kcal 496 HC 65,0 Lip 15,3 Prot 14,2	Kcal 484 HC 69,0 Lip 9,1 Prot 27,7	Kcal 621 HC 88,9 Lip 15,7 Prot 22,7	Kcal 559 HC 90,3 Lip 8,2 Prot 25,2
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA FRESCA - PAN
17	18	19	20	21
Kcal 592 HC 84,6 Lip 14,4 Prot 19,7	Kcal 619 HC 75,8 Lip 19,8 Prot 29,9	Kcal 463 HC 61,5 Lip 15,9 Prot 11,5	Kcal 656 HC 95,1 Lip 16,6 Prot 25,5	Kcal 536 HC 75,9 Lip 11,8 Prot 25,1
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ESPAGUETIS NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - CARNE DE CERDO ASADA - SALSA DE MANZANA - FRUTA FRESCA - PAN
24	25	26	27	28
Kcal 464 HC 60,5 Lip 12,8 Prot 22,9	Kcal 452 HC 64,2 Lip 14,5 Prot 10,4	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 673 HC 86,3 Lip 18,7 Prot 31,6	Kcal 444 HC 51,4 Lip 12,0 Prot 25,9
- CREMA DE ZANAHORIAS - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- BRÓCOLI REHOGADO - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - 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