

| LUNES                                                                                                                 | MARTES                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                 | JUEVES                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
|                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                          |
| 3                                                                                                                     | 4                                                                                          | 5                                                                                                         | 6                                                                                                        | 7                                                                                                                        |
| Kcal<br>681                                                                                                           | Kcal<br>596                                                                                | Kcal<br>446                                                                                               | Kcal<br>670                                                                                              | Kcal<br>653                                                                                                              |
| HC<br>96,4                                                                                                            | HC<br>78,2                                                                                 | HC<br>66,9                                                                                                | HC<br>119,0                                                                                              | HC<br>79,6                                                                                                               |
| Lip<br>20,7                                                                                                           | Lip<br>12,2                                                                                | Lip<br>12,0                                                                                               | Lip<br>12,7                                                                                              | Lip<br>26,5                                                                                                              |
| Prot.<br>21,2                                                                                                         | Prot.<br>38,0                                                                              | Prot.<br>12,0                                                                                             | Prot.<br>20,3                                                                                            | Prot.<br>16,3                                                                                                            |
| - ARROZ CON VERDURAS<br>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN             | - LENTEJAS GUIADAS<br>- MERLUZA A LA MEUNIÈRE<br>- YOGUR<br>- PAN                          | - PORRUSALDA<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - GARBANZOS CON CHORIZO<br>- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL | - CREMA DE CALABACÍN<br>- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                            |
| 10                                                                                                                    | 11                                                                                         | 12                                                                                                        | 13                                                                                                       | 14                                                                                                                       |
| Kcal<br>478                                                                                                           | Kcal<br>496                                                                                | Kcal<br>484                                                                                               | Kcal<br>621                                                                                              | Kcal<br>559                                                                                                              |
| HC<br>52,9                                                                                                            | HC<br>65,0                                                                                 | HC<br>69,0                                                                                                | HC<br>88,9                                                                                               | HC<br>90,3                                                                                                               |
| Lip<br>14,3                                                                                                           | Lip<br>15,3                                                                                | Lip<br>9,1                                                                                                | Lip<br>15,7                                                                                              | Lip<br>8,2                                                                                                               |
| Prot.<br>27,2                                                                                                         | Prot.<br>14,2                                                                              | Prot.<br>27,7                                                                                             | Prot.<br>22,7                                                                                            | Prot.<br>25,2                                                                                                            |
| - JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>- SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                            | - SOPA DE PICADILLO<br>- TORTILLA DE PATATAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN      | - ALUBIAS PINTAS GUIADAS<br>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN             | - CREMA DE VERDURAS<br>- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA<br>- YOGUR<br>- PAN INTEGRAL              | - ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>- ABADEJO A LA ROMANA<br>- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| 17                                                                                                                    | 18                                                                                         | 19                                                                                                        | 20                                                                                                       | 21                                                                                                                       |
| Kcal<br>592                                                                                                           | Kcal<br>688                                                                                | Kcal<br>463                                                                                               | Kcal<br>668                                                                                              | Kcal<br>536                                                                                                              |
| HC<br>84,6                                                                                                            | HC<br>80,1                                                                                 | HC<br>61,5                                                                                                | HC<br>94,4                                                                                               | HC<br>75,9                                                                                                               |
| Lip<br>14,4                                                                                                           | Lip<br>22,5                                                                                | Lip<br>15,9                                                                                               | Lip<br>18,3                                                                                              | Lip<br>11,8                                                                                                              |
| Prot.<br>19,7                                                                                                         | Prot.<br>36,6                                                                              | Prot.<br>11,5                                                                                             | Prot.<br>25,3                                                                                            | Prot.<br>25,1                                                                                                            |
| - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA<br>- TORTILLA DE CHORIZO<br>- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ<br>- YOGUR<br>- PAN | - LENTEJAS HORTELANAS<br>- POLLO EN SALSA<br>- PATATAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN          | - SOPA DE ARROZ<br>- EMPANADILLAS DE ATÚN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        | - MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>- MERLUZA AL HORNO<br>- MAYONESA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL     | - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>- CARNE DE CERDO ASADA<br>- SALSA DE MANZANA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                |
| 24                                                                                                                    | 25                                                                                         | 26                                                                                                        | 27                                                                                                       | 28                                                                                                                       |
| Kcal<br>464                                                                                                           | Kcal<br>452                                                                                | Kcal<br>674                                                                                               | Kcal<br>673                                                                                              | Kcal<br>444                                                                                                              |
| HC<br>60,5                                                                                                            | HC<br>64,2                                                                                 | HC<br>115,0                                                                                               | HC<br>86,3                                                                                               | HC<br>51,4                                                                                                               |
| Lip<br>12,8                                                                                                           | Lip<br>14,5                                                                                | Lip<br>12,8                                                                                               | Lip<br>18,7                                                                                              | Lip<br>12,0                                                                                                              |
| Prot.<br>22,9                                                                                                         | Prot.<br>10,4                                                                              | Prot.<br>19,0                                                                                             | Prot.<br>31,6                                                                                            | Prot.<br>25,9                                                                                                            |
| - CREMA DE ZANAHORIAS<br>- FILETE DE SAJONIA<br>- CHAMPIÑONES SALTEADOS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                    | - SOPA DE AVE CON FIDEOS<br>- TORTILLA DE PATATAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - GARBANZOS ESTOFADOS<br>- ARROZ CON VERDURAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                  | - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO<br>- PALOMETA CON TOMATE<br>- YOGUR<br>- PAN INTEGRAL                     | - BRÓCOLI REHOGADO<br>- FILETE DE POLLO REBOZADO<br>- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN   |



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

#### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

|                                |                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| Aroz, pasta, patata o legumbre | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras                       | Aroz, pasta o patata                     |
| Carnes                         | Pescado o huevo                          |
| Pescados                       | Carne o huevo                            |
| Huevo                          | Pescado o carne                          |
| Fruta                          | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                         | Fruta                                    |