

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 711 112,4 16,5 22,0	Kcal HC Lip Prot 567 80,3 15,3 15,4	Kcal HC Lip Prot 566 89,5 12,3 18,9
		- ARROZ CON VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ENSALADA CÉSAR - GARBANZOS GUISADOS - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 479 55,1 14,2 25,3	Kcal HC Lip Prot 696 92,8 21,4 26,9	Kcal HC Lip Prot 621 67,3 15,7 43,7	Kcal HC Lip Prot 929 149,6 12,2 38,5	Kcal HC Lip Prot 608 106,4 6,8 24,6
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA CON BECHAMEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 454 65,1 11,5 14,6	Kcal HC Lip Prot 727 94,7 20,1 36,6	Kcal HC Lip Prot 605 90,5 14,0 21,4	Kcal HC Lip Prot 660 105,4 13,6 22,7	Kcal HC Lip Prot 650 95,8 8,9 35,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ESPAGUETIS NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 446 58,5 10,9 25,0	Kcal HC Lip Prot 594 100,1 12,0 15,1	Kcal HC Lip Prot 725 118,7 11,1 29,3		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PATATAS GUISADAS - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL		



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
7	8	9	10	11
		Kcal 212 HC 25,8 Lip 6,8 Prot 8,6	Kcal 209 HC 24,4 Lip 6,2 Prot 8,8	Kcal 159 HC 26,2 Lip 2,3 Prot 2,6
		- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - FRUTA FRESCA
14	15	16	17	18
Kcal 192 HC 25,8 Lip 4,8 Prot 8,3	Kcal 153 HC 19,0 Lip 5,0 Prot 5,1	Kcal 242 HC 24,3 Lip 8,7 Prot 11,8	Kcal 164 HC 28,5 Lip 2,0 Prot 3,5	Kcal 156 HC 23,1 Lip 2,7 Prot 5,7
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA
21	22	23	24	25
Kcal 185 HC 25,9 Lip 5,0 Prot 5,9	Kcal 161 HC 18,8 Lip 4,8 Prot 7,5	Kcal 189 HC 18,0 Lip 7,4 Prot 8,0	Kcal 159 HC 26,2 Lip 2,3 Prot 2,6	Kcal 190 HC 24,3 Lip 4,0 Prot 9,4
- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR
28	29	30		
Kcal 192 HC 25,8 Lip 4,8 Prot 8,3	Kcal 153 HC 19,0 Lip 5,0 Prot 5,1	Kcal 132 HC 21,5 Lip 2,2 Prot 3,2		
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA		



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
7	8	9	10	11
		Kcal 768 HC 94,2 Lip 29,5 Prot 23,6	Kcal 519 HC 68,9 Lip 7,2 Prot 34,4	Kcal 529 HC 84,2 Lip 10,9 Prot 17,2
		- ARROZ CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ENSALADA MIXTA - GARBANZOS GUISADOS - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 610 HC 88,7 Lip 8,5 Prot 38,5	Kcal 621 HC 67,3 Lip 15,7 Prot 43,7	Kcal 929 HC 149,6 Lip 12,2 Prot 38,5	Kcal 608 HC 106,4 Lip 6,8 Prot 24,6
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA CON BECHAMEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 570 HC 50,2 Lip 28,1 Prot 19,9	Kcal 727 HC 94,7 Lip 20,1 Prot 36,6	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4	Kcal 664 HC 111,6 Lip 9,5 Prot 23,4	Kcal 621 HC 88,4 Lip 9,1 Prot 35,0
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PATATA - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PASTA NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal 504 HC 58,5 Lip 14,3 Prot 27,8	Kcal 590 HC 98,0 Lip 7,6 Prot 26,4	Kcal 725 HC 118,7 Lip 11,1 Prot 29,3		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PATATAS GUISADAS - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL		



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
7	8	9	10	11
		Kcal 768 HC 94,2 Lip 29,5 Prot 23,6	Kcal 506 HC 70,9 Lip 12,9 Prot 16,6	Kcal 529 HC 84,2 Lip 10,9 Prot 17,2
		- ARROZ CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ENSALADA MIXTA - GARBANZOS GUISADOS - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 614 HC 90,8 Lip 12,9 Prot 27,3	Kcal 621 HC 67,3 Lip 15,7 Prot 43,7	Kcal 929 HC 149,6 Lip 12,2 Prot 38,5	Kcal 574 HC 95,1 Lip 7,5 Prot 24,7
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 384 HC 52,8 Lip 11,5 Prot 10,6	Kcal 681 HC 97,1 Lip 13,3 Prot 37,2	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4	Kcal 660 HC 105,4 Lip 13,6 Prot 22,7	Kcal 650 HC 95,8 Lip 8,9 Prot 35,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ESPAGUETIS NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal 504 HC 58,5 Lip 14,3 Prot 27,8	Kcal 594 HC 100,1 Lip 12,0 Prot 15,1	Kcal 765 HC 132,8 Lip 8,6 Prot 29,0		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL		



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
7	8	9	10	11
		Kcal 768 HC 94,2 Lip 29,5 Prot 23,6	Kcal 529 HC 73,1 Lip 15,2 Prot 13,7	Kcal 529 HC 84,2 Lip 10,9 Prot 17,2
		- ARROZ CON VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA MIXTA - GARBANZOS GUIRADOS - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 527 HC 57,4 Lip 20,0 Prot 18,8	Kcal 621 HC 67,3 Lip 15,7 Prot 43,7	Kcal 891 HC 142,4 Lip 12,1 Prot 36,8	Kcal 574 HC 95,1 Lip 7,5 Prot 24,7
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 454 HC 65,1 Lip 11,5 Prot 14,6	Kcal 576 HC 62,3 Lip 18,8 Prot 29,8	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4	Kcal 622 HC 98,2 Lip 13,5 Prot 21,0	Kcal 621 HC 88,4 Lip 9,1 Prot 35,0
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS GUIRADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN
28	29	30		
Kcal 504 HC 58,5 Lip 14,3 Prot 27,8	Kcal 557 HC 92,9 Lip 11,9 Prot 13,4	Kcal 556 HC 83,3 Lip 9,7 Prot 21,2		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUIRADAS - GUISANTES REHOGADOS - 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