

| LUNES                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                          | 3                                                                                                                                   | 4                                                                                                                       | 5                                                                                                                            | 6                                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Kcal HC Lip Prot<br>341 31,3 18,9 14,2                                                                                              | Kcal HC Lip Prot<br>659 85,7 18,4 35,6                                                                                  | Kcal HC Lip Prot<br>405 52,5 12,6 19,4                                                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>701 101,9 17,4 34,0                                                                                            |
|                                                                                                                            | - Ensalada griega (7)<br>- Lomo de cerdo a la plancha<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)                                              | - Alubias blancas con lacón<br>- Tortilla de patata (3)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt (7)<br>- Pan (1,T6,T10)    | - Menestra de verduras<br>- Pechugas de pollo empanadas (1,T6,T10)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1) | - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10)<br>- Merluza a la gallega con verduras (4,T2,T14)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)  |
| 9                                                                                                                          | 10                                                                                                                                  | 11                                                                                                                      | 12                                                                                                                           | 13                                                                                                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>708 70,4 37,4 20,8                                                                                     | Kcal HC Lip Prot<br>706 72,6 28,9 39,2                                                                                              | Kcal HC Lip Prot<br>806 112,3 28,7 21,4                                                                                 | Kcal HC Lip Prot<br>616 87,3 17,4 28,1                                                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>494 60,9 15,4 27,4                                                                                             |
| - Crema de calabacín<br>- Albóndigas mixtas en salsa con champiñón y zanahoria (1,6,12,T10)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10) | - Lentejas con verduras (T1)<br>- Palometa en salsa meuniere (1,4,T6,T10)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1) | - Arroz integral con tomate<br>- Tortilla francesa (3)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt (7)<br>- Pan (1,T6,T10)     | - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10)<br>- Cocido completo<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)                                 | - Patatas en salsa verde<br>- Filete de abadejo rebozado (1,3,4,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10) |
| 16                                                                                                                         | 17                                                                                                                                  | 18                                                                                                                      | 19                                                                                                                           | 20                                                                                                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>795 103,3 31,3 26,4                                                                                    | Kcal HC Lip Prot<br>436 35,9 23,8 20,2                                                                                              | Kcal HC Lip Prot<br>516 68,4 14,2 26,6                                                                                  | Kcal HC Lip Prot<br>701 50,6 32,4 47,9                                                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>550 96,6 11,3 15,5                                                                                             |
| - Arroz integral con verduras<br>- Merluza en salsa americana (4,T2,T14)<br>- Pimientos<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)     | - Judías verdes rehogadas<br>- Huevos rebozados (1,3,4,T6,T10)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)            | - Ensalada mixta (12)<br>- Alubias pintas con chorizo (6,7)<br>- Yogurt (7)<br>- Pan (1,T6,T10)                         | - Crema de verduras (12)<br>- Muslo de pollo asado<br>- Patatas fritas<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)                      | - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10)<br>- Pizza casera (1,6,7,T10)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)       |
| 23                                                                                                                         | 24                                                                                                                                  | 25                                                                                                                      | 26                                                                                                                           | 27                                                                                                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>749 120,1 20,8 19,8                                                                                    | Kcal HC Lip Prot<br>583 64,4 20,4 36,3                                                                                              | Kcal HC Lip Prot<br>707 101,5 20,4 27,2                                                                                 | Kcal HC Lip Prot<br>543 56,1 18,2 37,8                                                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>609 92,3 15,4 25,3                                                                                             |
| - Macarrones con tomate (1,T3,T6,T10)<br>- Tortilla francesa (3)<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)   | - Lentejas con verduras (T1)<br>- Palometa rebozada (1,4,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)       | - Arroz integral con tomate<br>- Jamoncitos de pollo asado<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt (7)<br>- Pan (1,T6,T10) | - Crema de zanahoria<br>- Magro de cerdo guisado con verduras (6,12)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                          | - Ensalada mixta (12)<br>- Potaje de garbanzos (3)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                                                  |
| 30                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |
| Kcal HC Lip Prot<br>913 109,2 32,8 45,7                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |
| - Paella de verduras<br>- Alitas de pollo (12)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- 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                        | Carne o huevo                            |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

| LUNES                                                     | MARTES                                                    | MIÉRCOLES                                             | JUEVES                                       | VIERNES                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                  | <b>3</b>                                                  | <b>4</b>                                              | <b>5</b>                                     | <b>6</b>                                                  |
|                                                           | Kcal HC Lip Prot<br>259 23,4 8,6 21,9                     | Kcal HC Lip Prot<br>282 16,2 15,8 16,6                | Kcal HC Lip Prot<br>197 23,7 4,4 16,8        | Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     |
|                                                           | - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO<br>- Fruta              | - TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO (3)<br>- Yogurt (7) | - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta |
| <b>9</b>                                                  | <b>10</b>                                                 | <b>11</b>                                             | <b>12</b>                                    | <b>13</b>                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>259 23,4 8,6 21,9                     | Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     | Kcal HC Lip Prot<br>278 15,7 15,6 16,5                | Kcal HC Lip Prot<br>259 23,4 8,6 21,9        | Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     |
| - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO<br>- Fruta              | - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO (3)<br>- Yogurt (7) | - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta |
| <b>16</b>                                                 | <b>17</b>                                                 | <b>18</b>                                             | <b>19</b>                                    | <b>20</b>                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     | Kcal HC Lip Prot<br>269 24,1 13,2 13,4                    | Kcal HC Lip Prot<br>404 56,6 7,0 25,3                 | Kcal HC Lip Prot<br>197 23,7 4,4 16,8        | Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     |
| - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO (3)<br>- Fruta          | - TRITURADO DE VERDURAS CON ALUBIAS<br>- Yogurt (7)   | - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta |
| <b>23</b>                                                 | <b>24</b>                                                 | <b>25</b>                                             | <b>26</b>                                    | <b>27</b>                                                 |
| Kcal HC Lip Prot<br>269 24,1 13,2 13,4                    | Kcal HC Lip Prot<br>212 23,4 6,0 17,3                     | Kcal HC Lip Prot<br>207 15,3 6,9 19,9                 | Kcal HC Lip Prot<br>259 23,4 8,6 21,9        | Kcal HC Lip Prot<br>269 24,1 13,2 13,4                    |
| - TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO (3)<br>- Fruta          | - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA (4,T2,T14)<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO<br>- Yogurt (7)     | - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO<br>- Fruta | - TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO (3)<br>- Fruta          |
| <b>30</b>                                                 |                                                           |                                                       |                                              |                                                           |
| Kcal HC Lip Prot<br>197 23,7 4,4 16,8                     |                                                           |                                                       |                                              |                                                           |
| - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO<br>- Fruta              |                                                           |                                                       |                                              |                                                           |



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                        | Carne o huevo                            |
| Huevo                           | Pescado o carne                          |
| Fruta                           | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                          | Fruta                                    |

| LUNES                                                                                            | MARTES                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                | JUEVES                                                                                                        | VIERNES                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b>                                                                                         | <b>3</b>                                                                                                      | <b>4</b>                                                                                                 | <b>5</b>                                                                                                      | <b>6</b>                                                                                                 |
|                                                                                                  | Kcal HC Lip Prot<br>312 35,2 14,0 13,5                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>659 85,7 18,4 35,6                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>405 52,5 12,6 19,4                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>701 101,9 17,4 34,0                                                                  |
|                                                                                                  | - Ensalada mixta<br>- Lomo de cerdo a la plancha<br>- Fruta<br>- Pan integral                                 | - Alubias blancas con lacón<br>- Tortilla de patata<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt<br>- Pan        | - Menestra de verduras<br>- Pechugas de pollo empanadas<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral | - Macarrones integrales con tomate<br>- Merluza a la gallega con verduras<br>- Fruta<br>- Pan            |
| <b>9</b>                                                                                         | <b>10</b>                                                                                                     | <b>11</b>                                                                                                | <b>12</b>                                                                                                     | <b>13</b>                                                                                                |
| Kcal HC Lip Prot<br>604 66,9 22,9 32,9                                                           | Kcal HC Lip Prot<br>706 72,6 28,9 39,2                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>806 112,3 28,7 21,4                                                                  | Kcal HC Lip Prot<br>616 87,3 17,4 28,1                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>494 60,9 15,4 27,4                                                                   |
| - Crema de calabacín<br>- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura<br>- Fruta<br>- Pan  | - Lentejas con verduras<br>- Palometa en salsa meuniere<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral | - Arroz integral con tomate<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt<br>- Pan         | - Sopa de ave con fideos<br>- Cocido completo<br>- Fruta<br>- Pan integral                                    | - Patatas en salsa verde<br>- Filete de abadejo rebozado<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan |
| <b>16</b>                                                                                        | <b>17</b>                                                                                                     | <b>18</b>                                                                                                | <b>19</b>                                                                                                     | <b>20</b>                                                                                                |
| Kcal HC Lip Prot<br>795 103,3 31,3 26,4                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>436 35,9 23,8 20,2                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>516 68,4 14,2 26,6                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>701 50,6 32,4 47,9                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>550 96,6 11,3 15,5                                                                   |
| - Arroz integral con verduras<br>- Merluza en salsa americana<br>- Pimientos<br>- Fruta<br>- Pan | - Judías verdes rehogadas<br>- Huevos rebozados<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral         | - Ensalada mixta<br>- Alubias pintas con chorizo<br>- Yogurt<br>- Pan                                    | - Crema de verduras<br>- Muslo de pollo asado<br>- Patatas fritas<br>- Fruta<br>- Pan integral                | - Sopa de ave con fideos<br>- Pizza casera<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan                  |
| <b>23</b>                                                                                        | <b>24</b>                                                                                                     | <b>25</b>                                                                                                | <b>26</b>                                                                                                     | <b>27</b>                                                                                                |
| Kcal HC Lip Prot<br>749 120,1 20,8 19,8                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>583 64,4 20,4 36,3                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>707 101,5 20,4 27,2                                                                  | Kcal HC Lip Prot<br>543 56,1 18,2 37,8                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>609 92,3 15,4 25,3                                                                   |
| - Macarrones con tomate<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan      | - Lentejas con verduras<br>- Palometa rebozada<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral       | - Arroz integral con tomate<br>- Jamoncitos de pollo asado<br>- Ensalada de lechuga<br>- Yogurt<br>- Pan | - Crema de zanahoria<br>- Magro de cerdo guisado con verduras<br>- Fruta<br>- Pan                             | - Ensalada mixta<br>- Potaje de garbanzos<br>- Fruta<br>- Pan                                            |
| <b>30</b>                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                          |
| Kcal HC Lip Prot<br>913 109,2 32,8 45,7                                                          |                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                          |
| - Paella de verduras<br>- Alitas de pollo<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<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

|                                 |                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| 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                                    |