


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
										1					2					3					
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
										499	72,0	10,7	25,4		668	105,3	11,5	26,1		525	68,4	8,2	37,6		
										- SOPA DE COCIDO			55		- ARROZ BLANCO CON TOMATE	262					- LENTEJAS CON VERDURA			211	
										- COCIDO COMPLETO			268		- PALOMETA CON TOMATE	188					- POLLO AL AJILLO			152	
										- FRUTA ECOLÓGICA			68		- ENSALADA	5					- ENSALADA			5	
										- PAN			108		- FRUTA FRESCA	68					- FRUTA FRESCA			49	
															- PAN INTEGRAL	146					- PAN			108	
6	557	69,6	19,6	21,0	7	550	73,0	11,3	35,3	8	590	90,9	12,8	31,7	9	516	76,3	12,6	19,0	10	523	79,6	8,4	26,6	
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA			133		- GARBANZOS REHOGADOS			193		- ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA			251		- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	182				- MACARRONES CON TOMATE			227		
- LOMO A LA PLANCHA			234		- MERLUZA A LA MARINERA			146		- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN			158		- TORTILLA FRANCESA	116				- ABADEJO A LA ROMANA			124		
- ENSALADA			5		- LÁCTEO O FRUTA FRESCA			103		- ENSALADA			5		- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA					- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA			15		
- FRUTA FRESCA			78		- PAN			108		- FRUTA FRESCA			68		- PAN INTEGRAL	146				- FRUTA FRESCA			49		
- PAN			108							- FRUTA ECOLÓGICA			68							- PAN			108		
										- PAN			108												
13					14	596	78,2	12,2	38,0	15	664	96,1	19,3	19,7	16	670	119,0	12,7	20,3	17	699	79,2	26,5	25,9	
					- LENTEJAS GUIADAS			231		- ARROZ BLANCO CON TOMATE			262		- GARBANZOS CON CHORIZO	237				- CREMA DE CALABACÍN			170		
					- MERLUZA A LA MEUNIERE			154		- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA			213		- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA	220				- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO			367		
					- LÁCTEO O FRUTA FRESCA			103		- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ			13		- FRUTA FRESCA	68				- ENSALADA			5		
					- PAN			108		- FRUTA ECOLÓGICA			68		- PAN INTEGRAL	146				- FRUTA FRESCA			49		
										- PAN			108							- PAN			108		
20	570	63,6	14,7	35,0	21	552	70,4	16,5	18,0	22	484	69,0	9,1	27,7	23	565	83,4	14,5	18,9	24	559	90,3	8,2	25,2	
- GUISANTES REHOGADOS			176		- SOPA DE PICADILLO			112		- ALUBIAS PINTAS GUIADAS			182		- CREMA DE VERDURAS	147				- ARROZ BLANCO CON TOMATE			262		
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA			203		- TORTILLA DE PATATAS			225		- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES			127		- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA	226				- ABADEJO A LA ROMANA			124		
- ENSALADA			5		- LÁCTEO O FRUTA FRESCA			103		- FRUTA ECOLÓGICA			68		- FRUTA FRESCA	47				- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA			15		
- FRUTA FRESCA			78		- PAN			108		- PAN			108		- PAN INTEGRAL	146				- FRUTA FRESCA			49		
- PAN			108																	- PAN			108		
27	595	90,6	12,8	23,9	28	574	85,0	13,3	22,1	29	485	52,2	10,9	39,0	30	734	113,9	17,3	23,7	31					
- LENTEJAS HORTELANAS			210		- MACARRONES A LA CREMA			215		- SOPA DE ARROZ			71		- CREMA DE CALABAZA	136									
- TORTILLA DE CHORIZO			187		- CARNE DE CERDO ASADA			155		- POLLO ASADO CON CALABACÍN			238		- ALBÓNDIGAS SANGRIENTAS CON TELARAÑAS	300									
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ			13		- SALSA DE MANZANA			49		- FRUTA FRESCA			68		- NATILLAS O FRUTA TERRORÍFICA	153									
- FRUTA FRESCA			78		- FRUTA FRESCA			47		- PAN			108		- PAN INTEGRAL	146									
- PAN			108		- PAN			108																	

 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

