

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Kcal 565 HC 83,3 Lip 17,1 Prot 12,1	Kcal 629 HC 95,5 Lip 12,2 Prot 29,2	Kcal 499 HC 72,0 Lip 10,7 Prot 25,4	Kcal 607 HC 85,8 Lip 13,8 Prot 27,0	Kcal 500 HC 42,4 Lip 19,8 Prot 27,8
- CREMA DE PUERROS (12) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (7,T6) - ABADEJO ORLY (1,3,4,T6,T10) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1)	- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1)	- PATATAS GUIADAS (6,9,12,T2,T4) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- BRÓCOLI REHOGADO - CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO (1,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA FRESCA - PAN (1)
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Kcal 633 HC 76,5 Lip 14,1 Prot 44,9	Kcal 621 HC 63,6 Lip 18,5 Prot 41,3	Kcal 506 HC 69,1 Lip 14,0 Prot 19,3	Kcal 567 HC 81,1 Lip 9,2 Prot 34,9	Kcal 508 HC 74,2 Lip 10,9 Prot 27,8
- LENTEJAS HORTELANAS (6,9,12,T1,T2,T4) - LOMO A LA PLANCHA (1,6,9,T2,T4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- CREMA DE CALABACÍN (3,7,12) - POLLO ASADO (T6) - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- SOPA DE ARROZ INTEGRAL (7,T3,T6) - TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1)	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (6,9,12,T2,T4) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURA Y GAMBA (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN INTEGRAL (1)	- TALLARINES ORIENTALES (1,6,T3,T10) - TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON CHAMPIÑONES (1,6,9,T2,T4,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1)
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Kcal 649 HC 72,8 Lip 19,0 Prot 40,7	Kcal 590 HC 83,2 Lip 9,1 Prot 39,5	Kcal 497 HC 67,6 Lip 16,2 Prot 10,3	Kcal 536 HC 79,2 Lip 10,8 Prot 27,1	Kcal 584 HC 98,6 Lip 8,7 Prot 22,8
- CREMA DE VERDURAS (12) - LOMO AL HORNO (1,6,9,T2,T4,T10) - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- MACARRONES PRIMAVERA (1,T3,T6,T10) - BACALAO A LA MEUNIÈRE (1,2,4,T6,T9,T10,T14) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1)	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1)	- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - MAGRO ESTOFADO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (7,T6) - MERLUZA AL LIMÓN (1,2,4,T6,T9,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1)
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Kcal 580 HC 68,7 Lip 20,1 Prot 25,3	Kcal 426 HC 70,3 Lip 8,5 Prot 9,4	Kcal 579 HC 106,8 Lip 9,1 Prot 18,4	Kcal 612 HC 81,5 Lip 16,9 Prot 27,0	Kcal 663 HC 95,2 Lip 15,3 Prot 31,2
- LENTEJAS HORTELANAS (6,9,12,T1,T2,T4) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1)	- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (6,9,12,T2,T4) - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA (1,6,T3,T10) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1)	- PATATAS EN SALSA VERDE (3,6,9,12,T2,T4) - ESTOFADO A LA ROMANA (6,9,12,T2,T4) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ARROZ CON CHORIZO Y SALCHICHAS (7,T6) - MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1)



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 CÁSCARA (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

