

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>565</td><td>83,3</td><td>17,1</td><td>12,1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	565	83,3	17,1	12,1	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>589</td><td>83,4</td><td>13,3</td><td>30,7</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO ORLY</li> <li>- CHAMPIÑONES SALTEADOS</li> <li>- <b>POSTRE DE SOJA</b></li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	589	83,4	13,3	30,7	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>499</td><td>72,0</td><td>10,7</td><td>25,4</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA ECOLÓGICA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	499	72,0	10,7	25,4	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>607</td><td>85,8</td><td>13,8</td><td>27,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- PALOMETA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	607	85,8	13,8	27,0	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>490</td><td>40,4</td><td>19,7</td><td>27,5</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI REHOGADO</li> <li>- CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO</li> <li>- <b>ENSALADA</b></li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	490	40,4	19,7	27,5
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
565	83,3	17,1	12,1																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
589	83,4	13,3	30,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
499	72,0	10,7	25,4																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
607	85,8	13,8	27,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
490	40,4	19,7	27,5																																									
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>633</td><td>76,5</td><td>14,1</td><td>44,9</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	633	76,5	14,1	44,9	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>621</td><td>63,6</td><td>18,5</td><td>41,3</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- VERDURAS AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	621	63,6	18,5	41,3	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>498</td><td>67,7</td><td>13,9</td><td>19,1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ARROZ INTEGRAL</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS</li> <li>- <b>ENSALADA</b></li> <li>- FRUTA ECOLÓGICA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	498	67,7	13,9	19,1	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>527</td><td>69,0</td><td>10,3</td><td>36,4</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</li> <li>- MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURA Y GAMBA</li> <li>- <b>POSTRE DE SOJA</b></li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	527	69,0	10,3	36,4	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>531</td><td>77,0</td><td>8,8</td><td>28,4</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>PASTA CON TOMATE</b></li> <li>- TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON CHAMPIÑONES</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	531	77,0	8,8	28,4
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
633	76,5	14,1	44,9																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
621	63,6	18,5	41,3																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
498	67,7	13,9	19,1																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
527	69,0	10,3	36,4																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
531	77,0	8,8	28,4																																									
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>649</td><td>72,8</td><td>19,0</td><td>40,7</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO AL HORNO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	649	72,8	19,0	40,7	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>550</td><td>71,1</td><td>10,3</td><td>41,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES PRIMAVERA</li> <li>- BACALAO A LA MEUNIERE</li> <li>- <b>POSTRE DE SOJA</b></li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	550	71,1	10,3	41,0	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>486</td><td>65,6</td><td>16,1</td><td>10,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- <b>ENSALADA</b></li> <li>- FRUTA ECOLÓGICA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	486	65,6	16,1	10,0	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>536</td><td>79,2</td><td>10,8</td><td>27,1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	536	79,2	10,8	27,1	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>584</td><td>98,6</td><td>8,7</td><td>22,8</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA AL LIMÓN</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	584	98,6	8,7	22,8
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
649	72,8	19,0	40,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
550	71,1	10,3	41,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
486	65,6	16,1	10,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
536	79,2	10,8	27,1																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
584	98,6	8,7	22,8																																									
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>516</td><td>66,9</td><td>10,7</td><td>31,6</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- <b>POLLO EN SU JUGO</b></li> <li>- <b>ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN</b></li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	516	66,9	10,7	31,6	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>409</td><td>63,3</td><td>9,9</td><td>9,7</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</li> <li>- <b>TORTILLA FRANCESA</b></li> <li>- <b>ENSALADA</b></li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	409	63,3	9,9	9,7	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>605</td><td>109,8</td><td>7,1</td><td>19,1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</li> <li>- <b>PASTA NAPOLITANA</b></li> <li>- FRUTA ECOLÓGICA</li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	605	109,8	7,1	19,1	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>612</td><td>81,5</td><td>16,9</td><td>27,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS EN SALSA VERDE</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	612	81,5	16,9	27,0	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>597</td><td>77,3</td><td>16,2</td><td>30,3</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ARROZ RIOJANO</b></li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- <b>POSTRE DE SOJA</b></li> <li>- PAN</li> </ul>	Kcal	HC	Lip	Prot	597	77,3	16,2	30,3
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
516	66,9	10,7	31,6																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
409	63,3	9,9	9,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
605	109,8	7,1	19,1																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
612	81,5	16,9	27,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
597	77,3	16,2	30,3																																									

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

