

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 603 HC 89,7 Lip 11,8 Prot 28,2	Kcal 494 HC 65,6 Lip 11,6 Prot 27,6
			- ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - FILETE DE SAJONIA (6,9,T2,T4) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (6,9,12,T2,T4) - MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4,T2,T6,T10,T14) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
Kcal 565 HC 78,6 Lip 17,5 Prot 17,3	Kcal 452 HC 64,2 Lip 14,5 Prot 10,4	Kcal 688 HC 125,9 Lip 7,2 Prot 22,3	Kcal 673 HC 86,3 Lip 18,7 Prot 31,6	Kcal 658 HC 68,3 Lip 23,4 Prot 39,0
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS GUIADAS (6,9,12,T1,T2,T4) - ARROZ CON VERDURAS (T6) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (6,9,12,T2,T4) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN INTEGRAL (1)	- GARBANZOS ESTOFADOS (6,9,12,T2,T4) - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y VERDURAS (1,12,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 535 HC 77,8 Lip 8,1 Prot 33,7	Kcal 533 HC 69,6 Lip 17,4 Prot 17,3	Kcal 497 HC 72,1 Lip 12,8 Prot 17,9	Kcal 674 HC 89,4 Lip 20,0 Prot 34,5	Kcal 588 HC 89,8 Lip 9,1 Prot 30,7
- LENTEJAS HORTELANAS (6,9,12,T1,T2,T4) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (6,9,12,T2,T4) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)	- TALLARINES ORIENTALES (1,6,T3,T10) - POLLO AL CHILINDRÓN (T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- PAELLA DE VERDURAS (T6) - ABADEJO REBOZADO (1,4,T6,T10) - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 593 HC 77,6 Lip 13,9 Prot 34,0	Kcal 632 HC 92,3 Lip 16,9 Prot 19,8	Kcal 518 HC 74,1 Lip 10,8 Prot 27,1	Kcal 664 HC 95,0 Lip 16,7 Prot 28,2
- CREMA DE VERDURAS (12) - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO (7,T12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS CON POLLO (6,9,12,T2,T4) - MERLUZA A LA MEUNIÈRE (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (6,9,12,T1,T2,T4) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ZANAHORIA ASADA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA - 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

