

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>6</b>					<b>7</b>	Kcal 705	HC 97,9	Lip 17,8	Prot 32,8	<b>8</b>	Kcal 619	HC 86,1	Lip 16,4	Prot 22,3	<b>9</b>	Kcal 682	HC 127,2	Lip 8,0	Prot 18,2	<b>10</b>	Kcal 555	HC 62,2	Lip 22,5	Prot 18,0
					- MACARRONES BOLOÑESA CON SOJA TEXTURIZADA (1,7,T3,T6,T10) - MERLUZA A LA MEUNIÈRE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - GARBANZOS GUISADOS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)						- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)			
<b>13</b>	Kcal 563	HC 72,4	Lip 12,3	Prot 30,6	<b>14</b>	Kcal 708	HC 109,3	Lip 18,7	Prot 23,2	<b>15</b>	Kcal 635	HC 122,1	Lip 5,7	Prot 17,9	<b>16</b>	Kcal 563	HC 78,1	Lip 13,8	Prot 24,3	<b>17</b>	Kcal 513	HC 64,6	Lip 12,9	Prot 26,3
- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,7,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA (1,6,9,T3,T10) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (12,T6) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)						- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)			
<b>20</b>	Kcal 708	HC 91,0	Lip 14,9	Prot 46,2	<b>21</b>	Kcal 588	HC 66,5	Lip 13,8	Prot 41,7	<b>22</b>	Kcal 674	HC 126,9	Lip 8,1	Prot 17,2	<b>23</b>					<b>24</b>				
- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,7,T3,T6,T10) - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO (7,T3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - GARBANZOS REHOGADOS CON PATATA Y ZANAHORIA (12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)														
<b>27</b>	Kcal 451	HC 57,6	Lip 15,3	Prot 11,6	<b>28</b>	Kcal 573	HC 80,1	Lip 11,9	Prot 31,0	<b>29</b>	Kcal 636	HC 99,0	Lip 15,1	Prot 19,4	<b>30</b>	Kcal 558	HC 81,1	Lip 9,6	Prot 30,4					
- BRÓCOLI REHOGADO - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - LIMANDA REBOZADA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (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 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

