

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	586	72,0	20,0	22,9		668	97,0	18,7	22,2		699	132,9	5,2	23,3		621	80,5	16,3	30,8		435	58,6	9,7	24,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - LOMO FRESCO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN (7,T6) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- GARBANZOS GUISADOS (12,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO (T6) - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (12,T6) - MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO (1,4,7,T10) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - FILETE DE POLLO REBOZADO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12				
	769	144,9	5,9	26,2		468	64,3	9,0	24,2		505	60,2	15,6	23,8		612	93,1	13,1	24,7					
- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - POLLO ASADO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- PATATAS CON VERDURAS (12) - LIMANDA REBOZADA (1,3,4,T10) - CHAMPIÑÓN - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (12,T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)									
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	555	68,4	19,7	18,4		716	98,4	14,0	42,0		473	64,6	15,0	10,1		533	78,8	10,7	27,0		498	90,5	5,8	14,8
- CREMA DE VERDURAS (12) - HAMBURGUESA EN SALSA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - MERLUZA A LA MEUNIERE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	616	78,0	21,1	20,7		441	62,6	8,3	22,1		941	138,2	27,8	25,8										
- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - MERLUZA AL LIMÓN (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - PIZZA CASERA (1,7,T6,T10) - ENSALADA - POSTRE (1,3,7,T10) - PAN INTEGRAL (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