

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal HC Lip Prot 657 93,4 18,4 23,8	Kcal HC Lip Prot 715 102,5 16,5 29,8	Kcal HC Lip Prot 787 140,6 11,8 22,7
		- MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - LOMO A LA PLANCHA (1,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10) - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ARROZ CON VERDURAS (T6) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 527 69,8 15,6 18,6	Kcal HC Lip Prot 696 92,8 21,4 26,9	Kcal HC Lip Prot 604 87,6 11,6 26,2	Kcal HC Lip Prot 769 150,1 4,7 25,4	Kcal HC Lip Prot 558 66,2 15,5 29,4
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS (12) - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA (12,T6) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 634 98,3 14,0 22,2	Kcal HC Lip Prot 501 59,7 15,9 23,6	Kcal HC Lip Prot 632 99,3 11,2 25,8	Kcal HC Lip Prot 653 101,8 7,8 33,3	Kcal HC Lip Prot 642 91,7 16,3 25,7
- ARROZ HORTELANO (T6) - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA (12) - POLLO ASADO (T6) - PATATAS (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADA CAMPERA (3,4,12) - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (12,T6) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- ESPAGUETIS NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (1,4,7,9,T2,T3,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- GARBANZOS GUIADOS (12,T6) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 769 144,9 5,9 26,2	Kcal HC Lip Prot 452 58,7 11,0 25,9	Kcal HC Lip Prot 610 84,8 20,6 15,4		
- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS (12) - FILETE DE POLLO REBOZADO (1,3,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- MACARRONES PRIMAVERA (1,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta