

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	651	96,6	13,4	31,7		686	82,6	20,1	36,4		465	78,6	5,7	15,3		584	78,3	15,3	23,3		452	65,4	10,1	17,2
- PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- MACARRONES CON TOMATE (1,7,T3,T6,T10) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES CON AJADA (12) - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - MAGRO ESTOFADO (12,T6) - ARROZ BLANCO (T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	558	77,4	15,7	18,6		580	76,1	12,0	32,6		457	55,0	14,2	18,3		637	99,7	12,3	24,8		638	86,6	19,4	23,5
- CREMA DE VERDURAS (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON CHORIZO (12,T1,T6) - PALOMETA AL HORNO (4,T2,T14) - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE PESCADO CON FIDEOS (1,4,T2,T3,T6,T10,T14) - TORTILLA DE JAMÓN (3,12) - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- MENESTRA DE VERDURAS - LASAÑA DE ATÚN CASERA (1,4,T2,T3,T6,T7,T14) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		676	121,8	6,6	21,9		602	54,3	18,5	44,0		628	98,4	9,8	31,9		559	68,9	16,5	27,2
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE PICADILLO (1,3,T6,T10) - POLLO ASADO (T6) - PATATAS (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CODITOS CON TOMATE (1,7,T3,T6,T10) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (12,T6) - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS (3) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	93,4	13,0	26,9		508	84,9	8,7	17,5		590	81,8	13,1	31,2		496	71,4	10,7	23,4		547	58,2	20,9	22,7
- ARROZ CON VERDURAS (T2,T4,T6,T7,T9) - MERLUZA ORLY (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA CAMPERA (3,4,12) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- TALLARINES A LA CARBONARA (1,6,7,T3,T10) - MERLUZA A LA GALLEGA (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - TORTILLA DE PAVO (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- BRÓCOLI CON REFRITO (12) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - YOGUR (7) - 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