

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
	651	100,6	11,4	29,7		672	99,4	15,5	28,9		593	61,2	19,7	39,6		770	128,1	12,9	27,6		563	66,8	16,1	29,1
- LENTEJAS GUISADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ RIOJANO (T6) - FOGONERO AL HORNO (1,4,9,T6,T10) - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - PATATAS (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- COLIFLOR CON BECHAMEL (1,7,T10) - ESCALOPE DE POLLO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
	627	91,2	8,3	35,5		584	59,8	23,2	26,7		585	78,9	16,4	20,0		691	109,3	9,0	41,1		647	95,7	15,6	22,9
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO (1,T3,T6,T10) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,2,3,4,12,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADILLA RUSA (3,4) - LACÓN ASADO - GUISANTES Y CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - PATATA COCIDA (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS (3) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)				
	657	97,1	14,7	29,1		807	141,9	11,4	25,1		446	63,2	11,0	13,3		696	90,8	15,6	41,9		531	84,0	12,9	14,2
- MACARRONES GRATINADOS (1,7,T3,T6,T10) - MERLUZA A LA GALLEGA (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURITAS (T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - PIZZA CASERA (1,7,T6,T10) - HELADO (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

