

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal 475 HC 67,3 Lip 10,7 Prot 25,4	Kcal 761 HC 103,2 Lip 21,4 Prot 28,7	Kcal 528 HC 67,4 Lip 12,8 Prot 29,2
		- SOPA DE COCIDO 55 - COCIDO COMPLETO 268 - FRUTA FRESCA 44 - PAN 108	- ARROZ TRES DELICIAS 355 - PALOMETA CON TOMATE 188 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- LENTEJAS CON VERDURA 211 - ALITAS DE POLLO 155 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
6	7	8	9	10
	Kcal 587 HC 88,9 Lip 9,6 Prot 31,3	Kcal 440 HC 53,9 Lip 9,2 Prot 32,2	Kcal 551 HC 77,5 Lip 13,8 Prot 22,8	Kcal 542 HC 83,5 Lip 8,5 Prot 27,2
	- PAELLA 286 - MERLUZA A LA MARINERA 146 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108	- MENESTRA DE VERDURAS 107 - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA 181 - FRUTA FRESCA 44 - PAN 108	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 182 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN INTEGRAL 146	- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO 246 - ABADEJO A LA ROMANA 124 - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA 15 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
13	14	15	16	17
	Kcal 596 HC 78,2 Lip 12,2 Prot 38,0	Kcal 446 HC 66,9 Lip 12,0 Prot 12,0	Kcal 670 HC 119,0 Lip 12,7 Prot 20,3	Kcal 699 HC 79,2 Lip 26,5 Prot 25,9
	- LENTEJAS GUIADAS 231 - MERLUZA A LA MEUNIERE 154 - YOGUR 103 - PAN 108	- PORRUSALDA 141 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108	- GARBANZOS CON CHORIZO 237 - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA 220 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- CREMA DE CALABACÍN 170 - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO 367 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
20	21	22	23	24
Kcal 488 HC 55,9 Lip 14,4 Prot 26,1	Kcal 496 HC 65,0 Lip 15,3 Prot 14,2	Kcal 484 HC 69,0 Lip 9,1 Prot 27,7	Kcal 621 HC 88,9 Lip 15,7 Prot 22,7	Kcal 559 HC 90,3 Lip 8,2 Prot 25,2
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS 94 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA 203 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	- SOPA DE PICADILLO 112 - TORTILLA DE PATATAS 225 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS 182 - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES 127 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108	- CREMA DE VERDURAS 147 - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA 226 - YOGUR 103 - PAN INTEGRAL 146	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262 - ABADEJO A LA ROMANA 124 - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA 15 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
27	28	29	30	31
Kcal 592 HC 84,6 Lip 14,4 Prot 19,7	Kcal 623 HC 76,0 Lip 19,8 Prot 30,1	Kcal 463 HC 61,5 Lip 15,9 Prot 11,5	Kcal 656 HC 95,1 Lip 16,6 Prot 25,5	
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA 183 - TORTILLA DE CHORIZO 187 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13 - YOGUR 103 - PAN 108	- LENTEJAS HORTELANAS 210 - ALITAS DE POLLO 155 - ENSALADA 5 - PATATAS 99 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108	- SOPA DE ARROZ 71 - EMPANADILLAS DE ATÚN 230 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108	- ESPAGUETIS NAPOLITANA 244 - MERLUZA AL HORNO 126 - MAYONESA 72 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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