

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2					3					4					5				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	700	85,2	25,0	26,6		550	77,5	7,4	41,2		503	70,2	15,7	11,1		574	80,6	11,8	31,1		713	106,2	20,3	21,0
- CREMA DE VERDURAS 143					- LENTEJAS CON VERDURA 207					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS 76					- SOPA DE COCIDO 53					- ARROZ BLANCO CON TOMATE 258				
- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO 367					- BACALAO A LA MEUNIERE 157					- TORTILLA DE PATATAS 225					- COCIDO COMPLETO 268					- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA 241				
- ENSALADA 5					- FRUTA FRESCA 78					- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA 15					- ENSALADA 5					- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN 27				
- FRUTA FRESCA 78					- PAN 108					- FRUTA FRESCA 78					- YOGUR 103					- FRUTA FRESCA 78				
- PAN 108										- PAN 108					- PAN INTEGRAL 146					- PAN 108				
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
	495	70,5	8,5	28,1		549	71,7	19,2	13,2		583	109,3	8,6	19,1		627	83,6	15,3	32,4		612	85,3	15,1	27,2
- LENTEJAS HORTELANAS 205					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 128					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 177					- PATATAS EN SALSA VERDE 190					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO 328				
- MERLUZA AL LIMÓN 126					- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN 199					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA 220					- RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS 224					- ABADEJO A LA ROMANA 119				
- ENSALADA 7					- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 12					- FRUTA FRESCA 78					- FRUTA FRESCA 68					- ENSALADA 7				
- FRUTA FRESCA 49					- YOGUR 103					- PAN 108					- PAN INTEGRAL 146					- FRUTA FRESCA 49				
- PAN 108					- PAN 108															- PAN 108				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot
	607	72,2	12,8	42,2		402	63,7	9,7	10,1		615	66,5	13,2	48,4		637	95,1	12,0	30,6		575	82,5	16,3	17,8
- CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO 166					- SOPA DE ARROZ 66					- GUISANTES REHOGADOS 168					- CODITOS A LA CREMA 223					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS 177				
- POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS 255					- CROQUETAS DE JAMÓN 176					- LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA 261					- MERLUZA EN SALSA AMERICANA 166					- TORTILLA DE PATATAS 225				
- FRUTA FRESCA 78					- ENSALADA 5					- FRUTA FRESCA 78					- YOGUR 103					- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA 15				
- PAN 108					- FRUTA FRESCA 47					- PAN 108					- PAN INTEGRAL 146					- FRUTA FRESCA 49				
					- PAN 108															- PAN 108				
29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot															
	581	77,1	17,9	23,0		563	76,0	15,0	21,5															
- PATATAS CON RAPE 165					- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS 191																			
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES 230					- HUEVOS REVUELTOS 149																			
- FRUTA FRESCA 78					- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13																			
- PAN 108					- YOGUR 103																			
					- PAN 108																			



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