

| LUNES                                                                               | MARTES                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <b>3</b>                                                                            | <b>4</b>                                                                                                                     | <b>5</b>                                                                                                        | <b>6</b>                                                                                                                 | <b>7</b>                                                                                                                                |
|                                                                                     | Kcal HC Lip Prot<br>502 78,5 13,2 9,5                                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>586 75,7 17,7 26,7                                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>600 85,3 13,3 26,8                                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>448 64,1 9,8 18,3                                                                                                   |
|                                                                                     | - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                              | - SOPA DE COCIDO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- YOGUR<br>- PAN                                                      | - PATATAS CON MAGRO<br>- PALOMETA CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL                                         | - BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIA Y PATATAS<br>- ESCALOPE DE POLLO<br>- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN |
| <b>10</b>                                                                           | <b>11</b>                                                                                                                    | <b>12</b>                                                                                                       | <b>13</b>                                                                                                                | <b>14</b>                                                                                                                               |
|                                                                                     | Kcal HC Lip Prot<br>450 62,9 14,5 11,0                                                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>627 72,6 19,4 30,6                                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>615 91,7 10,6 35,0                                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>599 76,0 19,3 28,6                                                                                                  |
|                                                                                     | - SOPA DE ARROZ<br>- TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS<br>- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - CREMA DE CALABACÍN<br>- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA<br>- YOGUR<br>- PAN  | - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS<br>- ABADJO EMPANADO<br>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL | - TALLARINES ORIENTALES<br>- RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                     |
| <b>17</b>                                                                           | <b>18</b>                                                                                                                    | <b>19</b>                                                                                                       | <b>20</b>                                                                                                                | <b>21</b>                                                                                                                               |
| Kcal HC Lip Prot<br>737 86,5 28,1 27,5                                              | Kcal HC Lip Prot<br>549 75,4 8,4 41,0                                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>516 67,4 16,6 13,6                                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>589 81,8 16,5 24,6                                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>636 89,3 19,6 19,3                                                                                                  |
| - CREMA DE VERDURAS<br>- ESCALOPE DE CERDO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- BACALAO A LA MEUNIERE CON PATATA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                      | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA<br>- YOGUR<br>- PAN | - SOPA DE COCIDO<br>- COCIDO MADRILEÑO<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL                                               | - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE<br>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                        |
| <b>24</b>                                                                           | <b>25</b>                                                                                                                    | <b>26</b>                                                                                                       | <b>27</b>                                                                                                                | <b>28</b>                                                                                                                               |
| Kcal HC Lip Prot<br>491 83,6 5,3 24,0                                               | Kcal HC Lip Prot<br>501 67,2 18,5 9,6                                                                                        | Kcal HC Lip Prot<br>737 118,0 15,7 23,4                                                                         | Kcal HC Lip Prot<br>635 79,0 17,7 33,5                                                                                   | Kcal HC Lip Prot<br>590 91,3 9,7 30,2                                                                                                   |
| - LENTEJAS HORTELANAS<br>- RAPE EN SALSA CON PATATAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN     | - CREMA DE CALABAZA<br>- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN<br>- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN       | - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO<br>- YOGUR<br>- PAN                              | - PATATAS EN SALSA VERDE<br>- POLLO CON TOMATE Y VERDURAS<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN INTEGRAL                            | - ESPIRALES A LA NAPOLITANA<br>- ABADJO EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA<br>- PAN                                               |



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                                    |