

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 641 HC 98,9 Lip 11,6 Prot 29,2	Kcal 515 HC 56,0 Lip 18,7 Prot 20,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - FILETE DE SAJONIA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO (6,9,T2,T4) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- SOPA DE PICADILLO (1,3,T6,T10) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
12	13	14	15	16
Kcal 699 HC 128,5 Lip 7,2 Prot 23,1	Kcal 550 HC 83,6 Lip 9,3 Prot 28,7	Kcal 514 HC 59,1 Lip 15,4 Prot 28,6	Kcal 565 HC 81,1 Lip 12,4 Prot 27,7	Kcal 533 HC 69,5 Lip 16,4 Prot 22,9
- LENTEJAS GUIADAS (6,9,12,T1,T2,T4) - ARROZ CON VERDURAS (T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,7,T3,T6,T10) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON CHAMPIÑONES (1,7,T6,T9,T10,T11) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS CON VERDURAS (12) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - COCIDO MADRILEÑO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
19	20	21	22	23
Kcal 702 HC 98,4 Lip 20,9 Prot 25,0	Kcal 575 HC 65,0 Lip 19,4 Prot 31,3	Kcal 538 HC 83,0 Lip 11,4 Prot 17,3	Kcal 634 HC 114,3 Lip 8,7 Prot 19,4	Kcal 563 HC 62,0 Lip 12,7 Prot 41,2
- ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA CON TOMATE (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (6,9,12,T2,T4) - LACÓN A LA GALLEGA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABAZA (12) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- GARBANZOS GUIADOS (6,9,12,T2,T4) - ESPAGUETIS SALTEADOS CON SOJA Y VERDURAS (1,6,T3,T10) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - POLLO ASADO (T6) - PURÉ DE PATATA (7,12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
26	27	28	29	30
Kcal 654 HC 79,6 Lip 14,2 Prot 47,5	Kcal 479 HC 63,2 Lip 17,1 Prot 12,9	Kcal 693 HC 110,8 Lip 10,9 Prot 32,9	Kcal 487 HC 77,0 Lip 9,6 Prot 19,0	Kcal 515 HC 68,8 Lip 15,2 Prot 17,2
- LENTEJAS GUIADAS (6,9,12,T1,T2,T4) - LOMO A LA PLANCHA (1,6,9,T2,T4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (6,9,12,T2,T4) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - 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, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta