

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	530	77,1	9,1	30,5		548	69,9	20,0	16,1		593	103,8	7,8	21,5		638	82,9	23,0	17,5		708	99,2	18,2	31,7
- LENTEJAS HORTELANAS (6,9,12,T1,T2,T4) - MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4,6,9,12,T2,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - HAMBURGUESA CON TOMATE (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (6,9,12,T2,T4) - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA (1,6,T3,T10) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- PATATAS EN SALSA VERDE (3,6,9,12,T2,T4) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO (T6,T7) - ABADJO AL LIMÓN (1,2,3,4,T6,T9,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
9	538	56,6	14,1	39,8	10	717	105,2	21,3	19,7	11	656	92,4	17,1	25,3	12	553	71,5	14,0	27,6	13	533	69,5	16,4	22,9
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS (12) - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA (7,T3) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4,14,T2,T6,T7,T12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (6,9,12,T1,T2,T4) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) - COCIDO MADRILEÑO (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
16	642	93,6	17,0	22,8	17	539	87,9	12,0	12,3	18	554	71,1	17,2	22,3	19	731	101,4	13,7	43,7	20	510	68,8	12,0	27,2
- MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,7,T3,T6,T9,T10,T11) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS (12) - CROQUETAS DE JAMÓN (1,7,T2,T3,T4,T14) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- POTAJE DE GARBANZOS (2,3,4,12,T6,T9) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - POLLO ASADO CON VERDURAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS (6,9,12,T2,T4) - MERLUZA EN SALSA AMERICANA (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
23	596	69,6	15,7	39,6	24	530	71,6	13,1	26,7	25	679	98,4	14,0	29,0	26	487	77,0	9,6	19,0	27	468	67,6	8,8	25,6
- PATATAS CON RAPE (2,4,12,T6,T9) - LOMO A LA PLANCHA (1,6,9,T2,T4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (6,9,12,T1,T2,T4) - ALITAS DE POLLO AL LIMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ CON VERDURAS (T6) - PALOMETA A LA RIOJANA (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - 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 ZANAHORIAS (12) - ABADJO AL LIMÓN (1,2,3,4,T6,T9,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - 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, 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