

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
	609	111,5	6,4	21,0		714	103,5	20,2	20,0		600	69,1	12,6	44,4		578	66,0	19,0	30,8		440	57,3	14,7	9,0
- PURÉ DE LENTEJAS (12,T1) - MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,9,T3,T6,T10) - 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)					- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - POLLO ASADO (T6) - PURÉ DE BONIATO (12) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - LACÓN A LA GALLEGA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (9,T6) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
9	539	62,3	21,9	17,4	10	518	77,4	11,1	21,5	11	569	79,8	10,8	30,8	12	544	74,1	15,6	22,9	13	551	89,1	8,5	23,4
- PATATAS CON VERDURAS (12) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO MADRILEÑO (12) - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIZANTES Y PEREJIL (1,4,9,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
16	506	64,5	16,4	17,0	17	670	113,8	13,1	18,9	18	520	68,2	12,8	25,0	19	631	81,5	17,4	32,1	20	476	66,4	12,8	17,8
- COLIFLOR SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN (12) - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS Y PATATA DADO (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ RIOJANO (T6) - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - BIENMESABE DE MERLUZA (1,4,9,10,11,12) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- CODITOS A LA CREMA DE QUESO (1,7,T3,T6,T10) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA (T6) - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (12,T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
23	714	98,7	15,4	39,4	24	552	72,5	9,3	34,0	25	423	65,2	9,1	17,2	26	853	127,6	24,9	26,8	27				
- ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO (T6) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- PATATAS CON POLLO (12,T6) - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (1,4,7,9,T2,T3,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (1,6,9,10,11,12) - FRUTA FRESCA - PAN BLANCO O INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7,T3,T4,T6,T9) - PATATAS - NATILLAS (7) - 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	→	Carnes o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta