

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	55,4	15,3	42,7		552	69,6	12,9	32,3		610	70,8	15,1	40,7		597	87,6	11,3	28,5		589	81,2	18,9	17,0
- SOPA DE ARROZ CON HUEVO - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- GARBANZOS GUIADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						445	55,6	11,5	19,1		504	72,6	12,4	19,5		530	92,4	6,6	18,7		566	74,9	15,8	28,8
					- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - POSTRE - PAN				
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
	517	55,6	13,6	35,9		552	86,2	7,6	29,8		564	80,9	16,7	17,5		730	77,1	33,2	23,4		666	74,9	19,4	41,8
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS - POSTRE - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	55,4	15,3	42,7		552	69,6	12,9	32,3		610	70,8	15,1	40,7		641	96,5	12,0	29,5		589	81,2	18,9	17,0
- SOPA DE ARROZ CON HUEVO - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS GUIADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						487	68,9	12,5	19,2		504	72,6	12,4	19,5		589	100,1	8,4	21,7		566	74,9	15,8	28,8
					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - POSTRE - PAN				
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
	517	55,6	13,6	35,9		552	86,2	7,6	29,8		564	80,9	16,7	17,5		768	84,3	33,3	25,1		666	74,9	19,4	41,8
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS - POSTRE - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	55,4	15,3	42,7		552	69,6	12,9	32,3		610	70,8	15,1	40,7		634	94,8	11,4	30,2		610	74,2	17,1	33,2
- SOPA DE ARROZ CON HUEVO - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS GUIADOS - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
						484	66,9	8,1	30,5		504	72,6	12,4	19,5		568	99,6	6,7	20,4		566	74,9	15,8	28,8
					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - POSTRE - PAN				
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
	517	55,6	13,6	35,9		552	86,2	7,6	29,8		520	64,5	11,1	36,2		768	84,3	33,3	25,1		666	74,9	19,4	41,8
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - POLLO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS - POSTRE - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	55,4	15,3	42,7		552	69,6	12,9	32,3		659	67,2	29,5	21,1		607	95,3	10,8	25,8		589	81,2	18,9	17,0
- SOPA DE ARROZ CON HUEVO - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS GUIADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	487	68,9	12,5	19,2		487	68,9	12,5	19,2		504	72,6	12,4	19,5		589	100,1	8,4	21,7		566	74,9	15,8	28,8
- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - POSTRE - PAN									
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
	517	55,6	13,6	35,9		552	86,2	7,6	29,8		564	80,9	16,7	17,5		768	84,3	33,3	25,1		666	74,9	19,4	41,8
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS - POSTRE - 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