

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 588 HC 92,1 Lip 10,6 Prot 24,8	Kcal 524 HC 74,1 Lip 9,1 Prot 31,3
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 380 HC 62,2 Lip 4,9 Prot 15,3	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 658 HC 91,7 Lip 17,5 Prot 26,9	Kcal 676 HC 65,5 Lip 29,1 Prot 28,6
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON TOMATE - YOGUR - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 522 HC 56,6 Lip 16,6 Prot 29,7	Kcal 655 HC 76,1 Lip 14,2 Prot 51,2	Kcal 495 HC 81,7 Lip 6,9 Prot 20,2	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LOMO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 646 HC 66,2 Lip 28,9 Prot 21,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 532 HC 82,1 Lip 8,9 Prot 25,9	Kcal 548 HC 68,5 Lip 10,6 Prot 38,5	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - LOMO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 588 HC 92,1 Lip 10,6 Prot 24,8	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 380 HC 62,2 Lip 4,9 Prot 15,3	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 608 HC 79,1 Lip 18,2 Prot 27,3	Kcal 556 HC 71,3 Lip 15,7 Prot 19,3
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - YOGUR - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 522 HC 56,6 Lip 16,6 Prot 29,7	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 495 HC 81,7 Lip 6,9 Prot 20,2	Kcal 620 HC 56,8 Lip 25,5 Prot 27,3
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 646 HC 66,2 Lip 28,9 Prot 21,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 643 HC 86,8 Lip 20,5 Prot 20,8	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - LOMO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 402 HC 62,7 Lip 6,6 Prot 16,5	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 611 HC 85,1 Lip 17,0 Prot 25,2	Kcal 598 HC 84,6 Lip 16,7 Prot 19,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 487 HC 55,4 Lip 15,4 Prot 26,0	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 566 HC 89,5 Lip 8,9 Prot 25,6	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUIADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 532 HC 82,1 Lip 8,9 Prot 25,9	Kcal 646 HC 92,8 Lip 19,3 Prot 18,7	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHAS CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 380 HC 62,2 Lip 4,9 Prot 15,3	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 606 HC 74,2 Lip 19,4 Prot 30,5	Kcal 676 HC 65,5 Lip 29,1 Prot 28,6
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 482 HC 44,4 Lip 17,7 Prot 31,2	Kcal 655 HC 76,1 Lip 14,2 Prot 51,2	Kcal 533 HC 88,9 Lip 7,0 Prot 21,9	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - POSTRE DE SOJA - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LOMO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 646 HC 66,2 Lip 28,9 Prot 21,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 545 HC 63,5 Lip 11,8 Prot 41,7	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - LOMO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 402 HC 62,7 Lip 6,6 Prot 16,5	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 611 HC 85,1 Lip 17,0 Prot 25,2	Kcal 598 HC 84,6 Lip 16,7 Prot 19,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 487 HC 55,4 Lip 15,4 Prot 26,0	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 566 HC 89,5 Lip 8,9 Prot 25,6	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 646 HC 92,8 Lip 19,3 Prot 18,7	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 402 HC 62,7 Lip 6,6 Prot 16,5	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 646 HC 86,3 Lip 18,3 Prot 29,0	Kcal 598 HC 84,6 Lip 16,7 Prot 19,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 522 HC 56,6 Lip 16,6 Prot 29,7	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 566 HC 89,5 Lip 8,9 Prot 25,6	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 680 HC 94,0 Lip 20,6 Prot 22,5	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHAS CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 380 HC 62,2 Lip 4,9 Prot 15,3	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 646 HC 86,3 Lip 18,3 Prot 29,0	Kcal 676 HC 65,5 Lip 29,1 Prot 28,6
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 522 HC 56,6 Lip 16,6 Prot 29,7	Kcal 655 HC 76,1 Lip 14,2 Prot 51,2	Kcal 533 HC 88,9 Lip 7,0 Prot 21,9	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LOMO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 646 HC 66,2 Lip 28,9 Prot 21,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 585 HC 75,7 Lip 10,7 Prot 40,2	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - LOMO CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 402 HC 62,7 Lip 6,6 Prot 16,5	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 606 HC 74,2 Lip 19,4 Prot 30,5	Kcal 598 HC 84,6 Lip 16,7 Prot 19,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - MERLUZA CON TOMATE - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 510 HC 68,2 Lip 8,0 Prot 31,0	Kcal 482 HC 44,4 Lip 17,7 Prot 31,2	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 566 HC 89,5 Lip 8,9 Prot 25,6	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - POSTRE DE SOJA - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 551 HC 80,2 Lip 11,6 Prot 27,2	Kcal 640 HC 81,9 Lip 21,7 Prot 24,0	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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
5	6	7	8	9
			Kcal 626 HC 99,3 Lip 10,7 Prot 26,5	Kcal 509 HC 70,9 Lip 9,1 Prot 30,9
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 503 HC 86,8 Lip 7,5 Prot 17,3	Kcal 409 HC 63,3 Lip 9,9 Prot 9,7	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 793 HC 79,7 Lip 35,9 Prot 29,5	Kcal 598 HC 84,6 Lip 16,7 Prot 19,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - LOMO CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 503 HC 75,6 Lip 14,0 Prot 12,2	Kcal 522 HC 56,6 Lip 16,6 Prot 29,7	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 575 HC 88,2 Lip 6,3 Prot 34,2	Kcal 661 HC 69,9 Lip 26,4 Prot 27,4
- CREMA DE CALABACÍN - HUEVOS REVUELTOS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 515 HC 51,8 Lip 12,9 Prot 40,0	Kcal 639 HC 78,2 Lip 20,3 Prot 29,4	Kcal 680 HC 94,0 Lip 20,6 Prot 22,5	Kcal 681 HC 96,3 Lip 11,7 Prot 42,4
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - 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