

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 981 HC 150,9 Lip 22,9 Prot 34,0	Kcal 774 HC 93,7 Lip 25,7 Prot 32,2
			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - O ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - O ALUBIAS BLANCAS CON BACON - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 754 HC 125,8 Lip 13,8 Prot 25,0	Kcal 465 HC 66,8 Lip 9,9 Prot 18,8	Kcal 819 HC 128,9 Lip 16,8 Prot 25,9	Kcal 916 HC 130,8 Lip 25,5 Prot 33,4	Kcal 811 HC 117,9 Lip 19,9 Prot 30,4
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - O PASTA A LA CARBONARA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - O BRÓCOLI AL HORNO - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - O ENSALADA DE GARBANZOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - O PATATAS CON ZANAHORIA AL AJOARRIERO - MERLUZA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - O CREMA DE LENTEJAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 613 HC 79,7 Lip 11,5 Prot 32,9	Kcal 793 HC 106,1 Lip 20,3 Prot 37,0	Kcal 639 HC 87,7 Lip 16,3 Prot 25,5	Kcal 810 HC 134,2 Lip 12,4 Prot 32,0	Kcal 794 HC 111,6 Lip 18,9 Prot 36,1
- CREMA DE CALABACÍN - O COLIFLOR GRATINADA - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE ARROZ - O ENSALADA DE ARROZ - POLLO GUISADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - O ENSALADA DE ALUBIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - O MACARRONES PRIMAVERA - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS HORTELANAS - O CREMA DE LENTEJAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 729 HC 95,4 Lip 26,5 Prot 18,0	Kcal 663 HC 68,4 Lip 15,4 Prot 49,0	Kcal 850 HC 120,7 Lip 23,2 Prot 33,6	Kcal 1002 HC 141,6 Lip 29,1 Prot 36,0	Kcal 988 HC 152,5 Lip 16,8 Prot 49,9
- CREMA DE VERDURAS - O BRÓCOLI AL AJOARRIERO - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - O GUISANTES SALTEADOS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA PRIMAVERA - O PASTA AL PESTO - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS CON VERDURAS - O GARBANZOS AL CURRY - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - O RISSOTO DE CHAMPIÑONES - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - YOGUR - 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