

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo de cerdo asado con manzana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones blancos con tomate sin gluten</b></li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz con verduras</b></li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales a la crema</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- <b>Lomo de cerdo con champiñones</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Pan</li> </ul>		



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



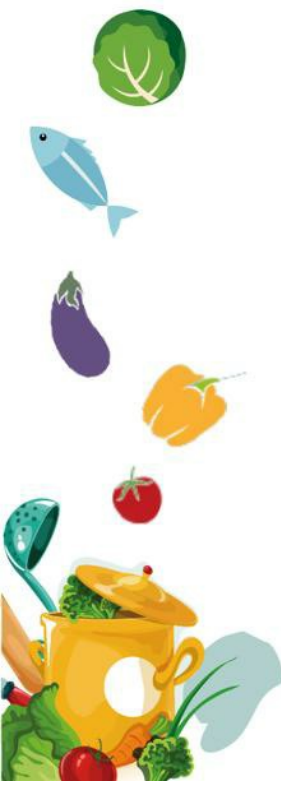
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo asado con manzana - Fruta - Pan	<b>2</b> - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento - Fruta - Pan integral	<b>3</b> - Arroz tres delicias - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	<b>4</b> - Coditos con atún y tomate - Palometa empanada - <b>Postre de soja</b> - Pan integral	<b>5</b> - Alubias blancas con verduras - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>8</b> - <b>Arroz con verduras</b> - Lentejas con verduras - Fruta - Pan	<b>9</b> - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - <b>Postre de soja</b> - Pan integral	<b>10</b> - Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>11</b> - <b>Macarrones salteados</b> - Limanda empanada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	<b>12</b> - Crema de calabacín - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>15</b> - Arroz con tomate - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	<b>16</b> - Lentejas con verduras - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan integral	<b>17</b> - Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	<b>18</b> - <b>Macarrones salteados</b> - Macarrones napolitana - Judías verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - Pan integral	<b>19</b> - Guisantes rehogados - <b>Lomo de cerdo con champiñones</b> - Fruta - Pan
<b>22</b> - Lentejas con verduras - Tortilla francesa - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>23</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan integral	<b>24</b> - Patatas a la riojana - Ragout de pollo con tomate - Pan	<b>25</b>	<b>26</b>



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
<b>1</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo asad con manzana - Fruta - Pan	<b>2</b> - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta - Fruta - Pan integral	<b>3</b> - <b>Arroz blanco con verduras</b> - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	<b>4</b> - <b>Macarrones blancos con tomate sin gluten</b> - <b>Palometa al horno</b> - Yogurt - Pan integral	<b>5</b> - Alubias blancas con verduras - <b>Pechugas de pollo plancha</b> - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>8</b> - <b>Arroz con verduras</b> - Lentejas con verduras - Fruta - Pan	<b>9</b> - <b>Sopa de fideos con ave</b> - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	<b>10</b> - Alubias pintas con verdura - <b>Lomo de cerdo a la plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>11</b> - <b>Macarrones salteados</b> - <b>Filete de limanda a la plancha</b> - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	<b>12</b> - Crema de calabacín - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>15</b> - Arroz con tomate - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	<b>16</b> - Lentejas con verduras - <b>Lomo de cerdo a la plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan integral	<b>17</b> - Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	<b>18</b> - Macarrones napolitana - Judías verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	<b>19</b> - Guisantes rehogados - <b>Lomo de cerdo con champiñones</b> - Fruta - Pan
<b>22</b> - Lentejas con verduras - <b>Pechugas de pollo plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>23</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan integral	<b>24</b> - Patatas a la riojana - Ragout de pollo con tomate - Pan	<b>25</b>	<b>26</b>



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

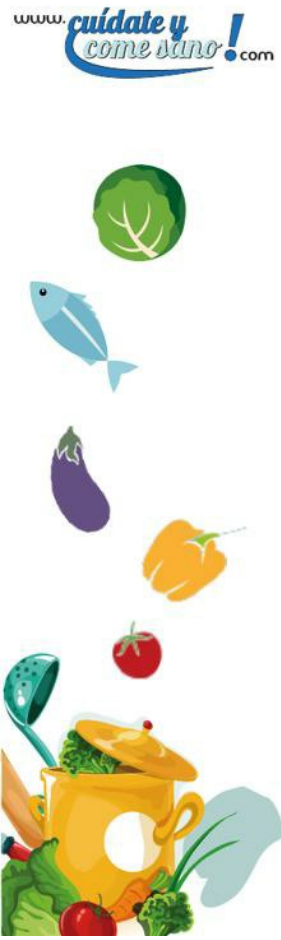


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo de cerdo asado con manzana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con atún y tomate</li> <li>- Palometa empanada</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz con verduras</b></li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales a la crema</li> <li>- Limanda empanada</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- <b>Lomo de cerdo con champiñones</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Pan</li> </ul>		



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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo de cerdo asad con manzana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz blanco con verduras</b></li> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones blancos con tomate sin gluten</b></li> <li>- <b>Palometa al horno</b></li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz con verduras</b></li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de fideos con ave</b></li> <li>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones salteados</b></li> <li>- <b>Filete de limanda a la plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- <b>Lomo de cerdo con champiñones</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Pan</li> </ul>		



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



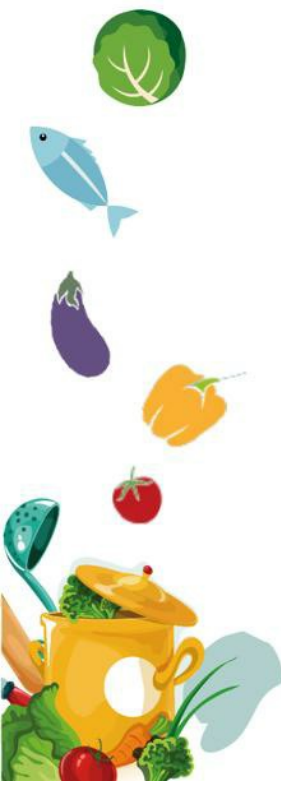
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo de cerdo asado con manzana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con atún y tomate</li> <li>- Palometa empanada</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz con verduras</b></li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones salteados</b></li> <li>- Limanda empanada</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- <b>Lomo de cerdo con champiñones</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Pan</li> </ul>		



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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo asad con manzana - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento - Fruta - Pan integral	- <b>Arroz blanco con verduras</b> - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	- <b>Macarrones blancos con tomate sin gluten</b> - <b>Palometa al horno</b> - <b>Fruta</b> - Pan integral	- Alubias blancas con verduras - <b>Pechugas de pollo plancha</b> - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
- <b>Arroz con verduras</b> - Lentejas con verduras - Fruta - Pan	- <b>Sopa de fideos con ave</b> - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - <b>Fruta</b> - Pan integral	- Alubias pintas con verdura - <b>Lomo de cerdo a la plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	- <b>Macarrones salteados</b> - <b>Filete de limanda a la plancha</b> - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
- Arroz con tomate - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Lentejas con verduras - <b>Lomo de cerdo a la plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	- Macarrones napolitana - Judías verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - <b>Fruta</b> - Pan integral	- Guisantes rehogados - <b>Lomo de cerdo con champiñones</b> - Fruta - Pan
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
- Lentejas con verduras - <b>Pechugas de pollo plancha</b> - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan integral	- Patatas a la riojana - Ragout de pollo con tomate - 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
<b>1</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo asad con manzana - Fruta - Pan	<b>2</b> - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento - Fruta - <b>Pan</b>	<b>3</b> - Arroz tres delicias - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	<b>4</b> - <b>Macarrones sin gluten con tomate y atun</b> - <b>Palometa al horno</b> - Yogurt - <b>Pan</b>	<b>5</b> - Alubias blancas con verduras - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>8</b> - <b>Arroz con verduras</b> - <b>Guisantes rehogados</b> - Fruta - Pan	<b>9</b> - <b>Sopa de picadillo SIN GLUTEN</b> - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - <b>Pan</b>	<b>10</b> - Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>11</b> - <b>Macarrones salteados sin gluten</b> - <b>Filete de limanda a la plancha</b> - Ensalada de lechuga - Fruta - <b>Pan</b>	<b>12</b> - Crema de calabacín - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
<b>15</b> - Arroz con tomate - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	<b>16</b> - <b>Garbanzos con verdura</b> - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - <b>Pan</b>	<b>17</b> - Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	<b>18</b> - <b>Macarrones sin gluten con tomate ALERGICOS</b> - Judias verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - Yogurt - <b>Pan</b>	<b>19</b> - Guisantes rehogados - <b>Lomo de cerdo con champiñones</b> - Fruta - Pan
<b>22</b> - <b>Guisantes rehogados</b> - Tortilla francesa - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan	<b>23</b> - Crema de calabaza y zanahoria - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - <b>Pan</b>	<b>24</b> - Patatas a la riojana - Ragout de pollo con tomate - Pan	<b>25</b>	<b>26</b>



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

