

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> - o pisto de verduras - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo asad con manzana - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - o patatas a la marinera - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - o ensalada de arroz - Garbanzos guisados - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con atún y tomate - o coditos salteados con verduras - Palometa empanada - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - o alubias blancas con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - O arroz al curry - Arroz con tomate - Lentejas con verduras - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - o Sopa de verduras - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas con verdura - O alubias en vinagreta - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales a la crema - o Espirales salteadas con soja y verduritas - Limanda empanada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - O calabacín gratinado - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - O arroz con verduras - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - O crema de lentejas - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - O coliflor rehogada ajoarriero - Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones napolitana - O macarrones carbonara - Judías verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - o pisto de verduras - Guisantes rehogados - Hamburguesa mixta en salsa con champiñón y zanahoria - Fruta - Pan
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - O crema de lentejas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - o Zanahoria asada con patatas - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - o Patatas revolconas - Ragout de pollo con tomate - Helado - 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

