

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Macarrones con tomate y orégano - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Filete de limanda a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñón - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Fruta - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Pollo en salsa con patatas - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa de zanahoria - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Espaguetis napolitana - Huevos revueltos - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Crema de verduras - Pollo en salsa con patatas - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñon - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Yogurt - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Pechugas de pollo plancha - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Porrusalda - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Macarrones con tomate y orégano - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Filete de limanda a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñón - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Fruta - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Pollo en salsa con patatas - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa de zanahoria - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Espaguetis napolitana - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Limanda rebozada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñon - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Yogurt - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa meuniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Espaguetis napolitana - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Limanda rebozada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñón - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Fruta - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa de zanahoria - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Guisantes rehogados - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Filete de limanda a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñon - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Yogurt - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Porrusalda - Merluza en salsa meuniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Espaguetis napolitana - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Postre de soja - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Postre de soja - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Limanda rebozada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñón - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Postre de soja - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Postre de soja - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa de zanahoria - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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	2
			- Alubias blancas con verduras - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Macarrones con tomate y orégano - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- Lentejas estofadas - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - Filete de limanda a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñón - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Yogurt - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- Macarrones salteados - Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Pollo en salsa con patatas - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Porrusalda - Merluza en salsa meuniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - 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