

| LUNES                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b>                                                                                                                                                                                              | <b>9</b>                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>                                                                                                                                                                                | <b>11</b>                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Palometa empanada</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                    | <b>15</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                                | <b>17</b>                                                                                                                                                                                | <b>18</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Magro de cerdo guisado 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>- Espirales a la crema</li> <li>- Limanda empanada</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</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>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                               |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                    | <b>22</b>                                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                                | <b>24</b>                                                                                                                                                                                | <b>25</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</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>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>       |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                    | <b>29</b>                                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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>7</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b>                                                                                                                                                                                              | <b>9</b>                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>                                                                                                                                                                                               | <b>11</b>                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- Palometa empanada</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                    | <b>15</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                                | <b>17</b>                                                                                                                                                                                               | <b>18</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Magro de cerdo guisado 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>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</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</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>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                               |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                    | <b>22</b>                                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                                | <b>24</b>                                                                                                                                                                                               | <b>25</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</li> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>       |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                    | <b>29</b>                                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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>7</b>                                                                                                                                                                           | <b>8</b>                                                                                                                                                                                              | <b>9</b>                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>11</b>                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- <b>Palometa al horno</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                          | <b>15</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                                       | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Filete de limanda a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de ave con fideos</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>- <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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                                              |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                          | <b>22</b>                                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                                       | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>25</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- <b>Magro de cerdo en salsa</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</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>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                          | <b>29</b>                                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- <b>Limanda en salsa</b></li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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>7</b>                                                                                                                                                                           | <b>8</b>                                                                                                                                                                                              | <b>9</b>                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>11</b>                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- <b>Palometa al horno</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                          | <b>15</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                                       | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Filete de limanda a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de ave con fideos</b></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>- <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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                                              |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                          | <b>22</b>                                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                                       | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>25</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- <b>Magro de cerdo en salsa</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</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>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                          | <b>29</b>                                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- <b>Limanda en salsa</b></li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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>7</b>                                                                                                                                                                           | <b>8</b>                                                                                                                                                                                              | <b>9</b>                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>11</b>                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- <b>Palometa al horno</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                          | <b>15</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>                                                                                                                                                                                       | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Filete de limanda a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de ave con fideos</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>- <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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                                              |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                          | <b>22</b>                                                                                                                                                                                             | <b>23</b>                                                                                                                                                                                       | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>25</b>                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- <b>Magro de cerdo en salsa</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</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>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                      |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                          | <b>29</b>                                                                                                                                                                                             | <b>30</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- <b>Limanda en salsa</b></li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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>7</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>9</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>10</b>                                                                                                                                                                                              | <b>11</b>                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verduras</li> <li>- <b>Pollo en salsa con patatas</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> |
| <b>14</b>                                                                                                                                                                    | <b>15</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>16</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>17</b>                                                                                                                                                                                              | <b>18</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Magro de cerdo guisado 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>- Espirales a la crema</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura</b></li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</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>- Arroz con tomate</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                               |
| <b>21</b>                                                                                                                                                                    | <b>22</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>23</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>24</b>                                                                                                                                                                                              | <b>25</b>                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz integral con tomate</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones a la boloñesa</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>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- <b>Lomo de cerdo a la plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>       |
| <b>28</b>                                                                                                                                                                    | <b>29</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas estofadas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>G. ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo estofado con patatas</li> <li>- Fruta</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                                    |