

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b> Kcal 767 HC 112,9 Lip 22,2 Prot 22,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>7</b> Kcal 767 HC 112,9 Lip 22,2 Prot 22,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>8</b> Kcal 626 HC 107,5 Lip 9,1 Prot 21,4 - MACARRONES PRIMAVERA - GARBANZOS REHOGADOS - ENSALADA - YOGUR - PAN	<b>9</b> Kcal 565 HC 82,8 Lip 8,2 Prot 35,8 - LENTEJAS CON VERDURA - ABADEJO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>10</b> Kcal 462 HC 62,0 Lip 15,0 Prot 9,2 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN
<b>13</b> Kcal 635 HC 80,6 Lip 14,8 Prot 39,6 - PASTA PRIMAVERA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	<b>14</b> Kcal 593 HC 68,6 Lip 12,1 Prot 43,3 - ARROZ RIOJANO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>15</b> Kcal 679 HC 120,3 Lip 9,7 Prot 20,2 - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - ENSALADA - YOGUR - PAN	<b>16</b> Kcal 615 HC 73,2 Lip 17,5 Prot 33,1 - PATATAS EN SALSA VERDE - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	<b>17</b> Kcal 523 HC 73,7 Lip 9,8 Prot 22,9 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL
<b>20</b> Kcal 523 HC 72,8 Lip 14,8 Prot 17,3 - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN	<b>21</b> Kcal 553 HC 81,6 Lip 12,7 Prot 21,1 - CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO CON ZANAHORIA Y GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>22</b> Kcal 614 HC 95,4 Lip 10,8 Prot 26,7 - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ENSALADA - YOGUR - PAN	<b>23</b> Kcal 501 HC 71,8 Lip 10,6 Prot 25,6 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	<b>24</b> Kcal 501 HC 71,8 Lip 10,6 Prot 25,6 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
<b>27</b> Kcal 523 HC 72,8 Lip 14,8 Prot 17,3 - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN	<b>28</b> Kcal 553 HC 81,6 Lip 12,7 Prot 21,1 - LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	<b>29</b> Kcal 614 HC 95,4 Lip 10,8 Prot 26,7 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO - ENSALADA - YOGUR - PAN	<b>30</b> Kcal 501 HC 71,8 Lip 10,6 Prot 25,6 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

