

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	71,8	14,6	39,4		442	64,4	12,8	10,8							598	75,6	16,7	26,7		662	99,7	10,4	38,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - LOMO EN SALSA (1,T6,T10) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,T3,T6,T10) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)										- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (12,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - FILETE DE POLLO REBOZADO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	769	144,9	5,9	26,2		472	58,9	12,1	26,1		477	63,8	8,3	28,8		599	86,3	16,5	21,8		687	92,2	24,7	23,6
- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA CAMPERA (3,4,12) - POLLO ASADO (T6) - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - ABADEJO REBOZADO (1,4,T10) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE (9,12,T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- TALLARINES ORIENTALES (1,6,T3,T10) - HAMBURGUESA EN SALSA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	760	115,9	22,9	18,4		687	106,3	15,4	24,3		468	53,3	13,5	24,8		423	70,0	6,0	14,5		477	66,5	10,6	25,3
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO (7,T12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - MERLUZA A LA MEUNIERE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	471	55,8	19,5	10,0		549	77,6	9,8	31,2		878	140,2	24,6	19,0										
- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - MERLUZA AL LIMÓN (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - PIZZA CASERA (1,7,T6,T10) - ENSALADA - POSTRE (1,3,7,T10) - PAN (1,T6,T10)														



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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

