

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 665 HC 89,9 Lip 16,8 Prot 34,7	Kcal 465 HC 52,8 Lip 9,2 Prot 39,1
			- Macarrones con tomate y orégano (1,T3,T6,T10) - Limanda en salsa (1,4,12,T6,T10) - Patatas fritas - Yogurt (7) - Pan integral (1)	- GARBANZOS GUISADOS (12) - Magro de cerdo guisado con verduras (6,12) - Fruta - Pan (1,T6,T10)
5	6	7	8	9
Kcal 625 HC 92,3 Lip 16,7 Prot 25,8	Kcal 614 HC 47,9 Lip 26,4 Prot 39,9	Kcal 867 HC 94,4 Lip 36,5 Prot 36,3	Kcal 357 HC 54,7 Lip 7,5 Prot 19,0	Kcal 578 HC 117,5 Lip 2,9 Prot 20,1
- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Palometa en salsa (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones (12) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Arroz con verduras - Alubias blancas con verduras - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)
12	13	14	15	16
	Kcal 516 HC 64,0 Lip 18,0 Prot 25,1	Kcal 399 HC 54,3 Lip 8,9 Prot 24,1	Kcal 801 HC 115,5 Lip 24,4 Prot 31,2	Kcal 765 HC 97,2 Lip 23,0 Prot 42,9
	- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla francesa de jamón (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	- Crema de verduras (12) - Merluza rebozada (1,4,T2,T6,T10,T14) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Arroz integral con tomate - Ragout de pollo con verduras - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)
19	20	21	22	23
Kcal 564 HC 68,9 Lip 24,2 Prot 17,7	Kcal 547 HC 76,4 Lip 16,3 Prot 23,1	Kcal 718 HC 102,6 Lip 24,9 Prot 18,6	Kcal 494 HC 63,4 Lip 16,1 Prot 23,6	Kcal 684 HC 84,2 Lip 26,4 Prot 28,6
- Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Hamburguesa en salsa (1,6,12,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	- Crema de zanahoria - Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1,T3,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Patatas con verduras (12) - Jamonitos de pollo en salsa con verduras (12) - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Arroz con salchichas (12) - Palometa en salsa (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)
26	27	28	29	30
Kcal 701 HC 108,6 Lip 14,2 Prot 33,5	Kcal 396 HC 62,6 Lip 11,2 Prot 11,3	Kcal 670 HC 105,1 Lip 17,9 Prot 17,6	Kcal 853 HC 52,9 Lip 37,6 Prot 51,8	
- Macarrones con tomate y orégano (1,T3,T6,T10) - Merluza en salsa verde (1,4,12,T2,T6,T10,T14) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	- Judías verdes rehogadas - Pizza casera (1,6,7,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados (12) - G. ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Champiñones rehogados - Fruta - 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