


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES							
<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot			
	984	151,6	26,8	27,0		775	110,6	17,0	36,5		700	87,0	26,2	19,6		969	159,5	24,3	26,7		592	80,7	15,6	25,8			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- O RISOTTO DE CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA A LA PLANCHA</li> <li>- ZANAHORIA SALTEADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- O CREMA DE LENTEJAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- YOGUR</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- O VERDURAS REHOGADAS</li> <li>- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA</li> <li>- GARBANZOS CON CHORIZO</li> <li>- O PASTA AL PESTO</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- PORRUSALDA</li> <li>- O CREMA DE VERDURAS</li> <li>- MERLUZA A LA MEUNIERE</li> <li>- CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>							
<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot			
	648	70,5	18,5	35,0		531	56,6	17,7	26,7		607	82,1	12,2	33,2		671	91,7	18,6	23,7		849	144,6	11,7	31,7			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- O SOPA DE PESCADO</li> <li>- DEGUSTACIÓN TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- O BUFFET DE ENSALADA</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- O ALUBIAS CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PEREJIL</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- O BUFFET DE ENSALADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA</li> <li>- YOGUR</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</li> <li>- O ARROZ HORTELANO</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>							
<b>DÍA MUNDIAL TORTILLA DE PATATA</b>																											
<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot			
	714	74,2	29,0	24,3		832	109,4	22,9	40,8		746	117,6	18,9	17,2		906	142,6	18,7	32,0		639	78,5	17,7	31,4			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA</li> <li>- O PISTO</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ</li> <li>- YOGUR</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- O CREMA DE LENTEJAS</li> <li>- ALITAS DE POLLO AL HORNO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ARROZ</li> <li>- O ARROZ AL CURRY</li> <li>- EMPANADILLAS DE ATÚN</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- O PASTA A LA CREMA</li> <li>- CARNE DE CERDO ASADA</li> <li>- SALSA DE MANZANA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- O ALUBIAS EN VINAGRETA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- MAYONESA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>							
<b>23</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>							
	736	89,4	23,5	32,1		785	115,8	13,5	45,8		1144	158,2	33,7	40,8		475	67,3	10,7	25,4								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</li> <li>- O MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- CHAMPIÑONES SALTEADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- O CREMA DE LENTEJAS</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA</li> <li>- PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ HORTELANO</li> <li>- O ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- JAMONCITOS POLLO CON TOMATE</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- YOGUR</li> <li>- PAN INTEGRAL</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA</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