

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 514 HC 74,9 Lip 10,7 Prot 26,5	2 Kcal 570 HC 82,9 Lip 9,8 Prot 28,0	3 Kcal 489 HC 67,4 Lip 10,6 Prot 24,3
		- SOPA DE COCIDO 55 - COCIDO COMPLETO 268 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	- ARROZ BLANCO CON HUEVO 226 - COCIDO Y TOMATE - PALOMETA AL HORNO 126 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- LENTEJAS CON VERDURA 211 - ALITAS DE POLLO 116 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
6 Kcal 557 HC 69,6 Lip 19,6 Prot 21,0	7 Kcal 648 HC 94,6 Lip 10,9 Prot 35,3	8 Kcal 489 HC 63,6 Lip 18,0 Prot 13,3	9 Kcal 612 HC 86,2 Lip 10,5 Prot 38,3	10 Kcal 538 HC 82,6 Lip 8,4 Prot 27,0
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 133 - LOMO A LA PLANCHA 234 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	- PAELLA 286 - MERLUZA A LA MARINERA 146 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN 108	- MENESTRA DE VERDURAS 107 - TORTILLA DE PATATAS 225 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 44 - PAN 108	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 182 - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN 158 - PATATA AL HORNO 59 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO 246 - ABADEJO A LA ROMANA 124 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 12 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
13	14 Kcal 695 HC 86,2 Lip 19,2 Prot 39,0	15 Kcal 694 HC 94,7 Lip 17,3 Prot 33,6	16 Kcal 675 HC 119,2 Lip 12,7 Prot 20,6	17 Kcal 699 HC 79,2 Lip 26,5 Prot 25,9
	- LENTEJAS GUIADAS 231 - MERLUZA A LA MEUNIERE 154 - PATATAS 99 - YOGUR 103 - PAN 108	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262 - ESTOFADO DE AVE CON ZANAHORIA 255 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108	- GARBANZOS CON CHORIZO 237 - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA 220 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- CREMA DE CALABACÍN 170 - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO 367 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
20 Kcal 470 HC 52,6 Lip 14,4 Prot 25,5	21 Kcal 517 HC 72,4 Lip 15,4 Prot 14,7	22 Kcal 526 HC 74,9 Lip 9,1 Prot 30,0	23 Kcal 591 HC 88,0 Lip 14,5 Prot 19,2	24 Kcal 555 HC 89,5 Lip 8,1 Prot 25,0
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS 80 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA 203 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	- SOPA DE POLLO Y VERDURAS 82 - TORTILLA DE PATATAS 225 - YOGUR 103 - PAN 108	- LENTEJAS CON VERDURA 211 - MERLUZA EN SALSA VERDE 134 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108	- CREMA DE VERDURAS 147 - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA 226 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 262 - ABADEJO A LA ROMANA 124 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 12 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
27 Kcal 639 HC 95,3 Lip 14,8 Prot 25,1	28 Kcal 619 HC 75,7 Lip 18,3 Prot 31,5	29 Kcal 458 HC 64,5 Lip 14,6 Prot 9,9	30 Kcal 582 HC 103,1 Lip 9,5 Prot 14,7	31
- ESPAGUETIS NAPOLITANA 244 - MAGRO GUIADO 196 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	- LENTEJAS HORTELANAS 210 - MERLUZA AL HORNO 126 - MAYONESA 72 - YOGUR 103 - PAN 108	- SOPA DE ARROZ 71 - TORTILLA DE PATATAS Y CHORIZO 225 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108	- CREMA DE CALABAZA 136 - PIZZA CASERA DE ATÚN 257 - ENSALADA 5 - FRUTA EN ALMÍBAR 40 - PAN INTEGRAL 146	



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