

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 803 HC 92,4 Lip 18,0 Prot 61,4	Kcal 575 HC 76,0 Lip 16,8 Prot 24,0
			- ESPAGUETIS NAPOLITANA - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - CHAMPINÓN - FRUTA FRESCA - PAN
12	13	14	15	16
Kcal 452 HC 64,2 Lip 14,5 Prot 10,4	Kcal 478 HC 68,3 Lip 9,1 Prot 22,9	Kcal 742 HC 113,9 Lip 19,2 Prot 23,5	Kcal 643 HC 91,6 Lip 13,5 Prot 28,1	Kcal 492 HC 44,0 Lip 18,1 Prot 32,5
- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ RIOJANO - PALOMETA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- BRÓCOLI REHOGADO - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y VERDURAS - FRUTA EN ALMÍBAR - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 535 HC 77,8 Lip 8,1 Prot 33,7	Kcal 624 HC 67,3 Lip 15,6 Prot 44,1	Kcal 517 HC 73,9 Lip 14,8 Prot 17,9	Kcal 569 HC 90,1 Lip 7,5 Prot 30,3	Kcal 635 HC 81,0 Lip 22,5 Prot 20,2
- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	- GARBANZOS GUIADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - ABADJO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- SOPA DE ARROZ - HAMBURGUESA COMPLETA - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 634 HC 83,3 Lip 14,7 Prot 36,5	Kcal 513 HC 73,3 Lip 15,6 Prot 11,4	Kcal 522 HC 74,4 Lip 10,8 Prot 27,4	Kcal 557 HC 80,6 Lip 12,2 Prot 27,8
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - PATATA AL HORNO - YOGUR - PAN	- JUDÍAS VERDES GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - BUFFET DE ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON HUEVO COCIDO Y TOMATE - ABADJO ORLY - ZANAHORIA SALTEADA - 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