



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 572 P. 30
Lip. 14 H.C. 77

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 639 P. 34
Lip. 18 H.C. 83

- LENTEJAS CON VERDURA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 507 P. 26
Lip. 7 H.C. 79

- PASTA NAPOLITANA
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 472 P. 23
Lip. 11 H.C. 66

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 472 P. 13
Lip. 13 H.C. 68

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 518 P. 28
Lip. 8 H.C. 77

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 628 P. 32
Lip. 15 H.C. 81

- FUSILLIS AURORA
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 576 P. 14
Lip. 14 H.C. 90

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624
Lip. 18

P. 26
H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433
Lip. 7

P. 10
H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752
Lip. 16

P. 46
H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637
Lip. 26

P. 41
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648
Lip. 12

P. 34
H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642
Lip. 12

P. 32
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590
Lip. 19

P. 34
H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649
Lip. 16

P. 29
H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476
Lip. 19

P. 16
H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569
Lip. 20

P. 26
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41

P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374
Lip. 6

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650
Lip. 18

P. 27
H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646
Lip. 21

P. 33
H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665
Lip. 14

P. 31
H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640
Lip. 11

P. 21
H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573
Lip. 13

P. 19
H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 606
Lip. 18

P. 24
H.C. 82

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400
Lip. 12

P. 11
H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 693
Lip. 15

P. 42
H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637
Lip. 26

P. 41
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648
Lip. 12

P. 34
H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642
Lip. 12

P. 32
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590
Lip. 19

P. 34
H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 511
Lip. 9

P. 26
H.C. 78

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 546
Lip. 19

P. 25
H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569
Lip. 20

P. 26
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41

P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392
Lip. 8

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 514
Lip. 12

P. 26
H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 646
Lip. 21

P. 33
H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 593
Lip. 9

P. 31
H.C. 88

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 595
Lip. 10

P. 16
H.C. 104

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573
Lip. 13

P. 19
H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03		04		05		06	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

09	Kcal 578 Lip. 18	P. 24 H.C. 68	10	Kcal 400 Lip. 12	P. 11 H.C. 55	11	Kcal 649 Lip. 14	P. 41 H.C. 86	12	Kcal 637 Lip. 26	P. 41 H.C. 53	13	Kcal 583 Lip. 9	P. 31 H.C. 91
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- GUISANTES REHOGADOS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BLANCO
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA SALTEADA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16	Kcal 642 Lip. 12	P. 32 H.C. 93	17	Kcal 590 Lip. 19	P. 34 H.C. 65	18	Kcal 511 Lip. 9	P. 26 H.C. 78	19	Kcal 546 Lip. 19	P. 25 H.C. 61	20	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23	Kcal 797 Lip. 41	P. 20 H.C. 77	24	Kcal 392 Lip. 8	P. 20 H.C. 57	25	Kcal 514 Lip. 12	P. 26 H.C. 71	26	Kcal 646 Lip. 21	P. 33 H.C. 74	27	Kcal 593 Lip. 9	P. 31 H.C. 88
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30	Kcal 595 Lip. 10	P. 16 H.C. 104	31	Kcal 529 Lip. 12	P. 19 H.C. 80
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BLANCO
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 606
Lip. 18

P. 24
H.C. 82

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400
Lip. 12

P. 11
H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 649
Lip. 14

P. 41
H.C. 86

- ARROZ BLANCO
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637
Lip. 26

P. 41
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 583
Lip. 9

P. 31
H.C. 91

- PASTA SALTEADA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642
Lip. 12

P. 32
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590
Lip. 19

P. 34
H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 511
Lip. 9

P. 26
H.C. 78

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 546
Lip. 19

P. 25
H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 472
Lip. 11

P. 23
H.C. 66

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41

P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392
Lip. 8

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 460
Lip. 7

P. 24
H.C. 71

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 646
Lip. 21

P. 33
H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 593
Lip. 9

P. 31
H.C. 88

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 595
Lip. 10

P. 16
H.C. 104

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 529
Lip. 12

P. 19
H.C. 80

- ARROZ BLANCO
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 594 P. 32
Lip. 17 H.C. 66

- GUISANTES REHOGADOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 423 P. 27
Lip. 9 H.C. 51

- CREMA VICHY
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 693 P. 42
Lip. 15 H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 555 P. 28
Lip. 10 H.C. 83

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 513 P. 27
Lip. 8 H.C. 80

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 546 P. 25
Lip. 19 H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 555 P. 28
Lip. 14 H.C. 72

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 514 P. 26
Lip. 12 H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 524 P. 25
Lip. 19 H.C. 56

- SOPA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 556 P. 32
Lip. 11 H.C. 75

- PASTA AL AJILLO
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 595 P. 16
Lip. 10 H.C. 104

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 764 P. 23
Lip. 29 H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 606
Lip. 18

P. 24
H.C. 82

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400
Lip. 12

P. 11
H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752
Lip. 16

P. 46
H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637
Lip. 26

P. 41
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648
Lip. 12

P. 34
H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642
Lip. 12

P. 32
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590
Lip. 19

P. 34
H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649
Lip. 16

P. 29
H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 546
Lip. 19

P. 25
H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569
Lip. 20

P. 26
H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41

P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392
Lip. 8

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 572
Lip. 14

P. 30
H.C. 77

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646
Lip. 21

P. 33
H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 593
Lip. 9

P. 31
H.C. 88

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 616
Lip. 12

P. 18
H.C. 103

- GARBANZOS CON VERDURAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573
Lip. 13

P. 19
H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 578 P. 24
Lip. 18 H.C. 68

- GUISANTES REHOGADOS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 423 P. 27
Lip. 9 H.C. 51

- CREMA VICHY
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 693 P. 42
Lip. 15 H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 555 P. 28
Lip. 10 H.C. 83

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 511 P. 26
Lip. 9 H.C. 78

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 546 P. 25
Lip. 19 H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 555 P. 28
Lip. 14 H.C. 72

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 514 P. 26
Lip. 12 H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 556 P. 32
Lip. 11 H.C. 75

- PASTA AL AJILLO
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 595 P. 16
Lip. 10 H.C. 104

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 764 P. 23
Lip. 29 H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 605 P. 28
Lip. 17 H.C. 80

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 423 P. 27
Lip. 9 H.C. 51

- CREMA VICHY
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 555 P. 28
Lip. 10 H.C. 83

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 488 P. 27
Lip. 18 H.C. 48

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 651 P. 30
Lip. 15 H.C. 91

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 523 P. 25
Lip. 17 H.C. 62

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 559 P. 30
Lip. 23 H.C. 51

- SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 555 P. 28
Lip. 14 H.C. 72

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 572 P. 30
Lip. 14 H.C. 77

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 524 P. 25
Lip. 19 H.C. 56

- SOPA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 628 P. 32
Lip. 15 H.C. 81

- FUSILLIS AURORA
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 505 P. 11
Lip. 10 H.C. 88

- CREMA DE CALABAZA
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 764 P. 23
Lip. 29 H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 601 P. 31
Lip. 10 H.C. 93

- PASTA NAPOLITANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 488 P. 27
Lip. 18 H.C. 48

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 472 P. 23
Lip. 11 H.C. 66

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 595 P. 24
Lip. 13 H.C. 90

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 605
Lip. 17

P. 28
H.C. 80

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400
Lip. 12

P. 11
H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752
Lip. 16

P. 46
H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637
Lip. 26

P. 41
H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648
Lip. 12

P. 34
H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642
Lip. 12

P. 32
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 488
Lip. 18

P. 27
H.C. 48

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 651
Lip. 15

P. 30
H.C. 91

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 523
Lip. 17

P. 25
H.C. 62

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 559
Lip. 23

P. 30
H.C. 51

- SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41

P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392
Lip. 8

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 572
Lip. 14

P. 30
H.C. 77

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 524
Lip. 19

P. 25
H.C. 56

- SOPA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665
Lip. 14

P. 31
H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 505
Lip. 10

P. 11
H.C. 88

- CREMA DE CALABAZA
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573
Lip. 13

P. 19
H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 488 P. 27
Lip. 18 H.C. 48

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03		04		05		06	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

09	Kcal 624 Lip. 18	P. 26 H.C. 84	10	Kcal 433 Lip. 7	P. 10 H.C. 73	11	Kcal 653 Lip. 15	P. 45 H.C. 78	12	Kcal 637 Lip. 26	P. 41 H.C. 53	13	Kcal 648 Lip. 12	P. 34 H.C. 97
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16	Kcal 475 Lip. 11	P. 12 H.C. 76	17	Kcal 590 Lip. 19	P. 34 H.C. 65	18	Kcal 649 Lip. 16	P. 29 H.C. 89	19	Kcal 476 Lip. 19	P. 16 H.C. 54	20	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23	Kcal 797 Lip. 41	P. 20 H.C. 77	24	Kcal 374 Lip. 6	P. 20 H.C. 57	25	Kcal 650 Lip. 18	P. 27 H.C. 90	26	Kcal 576 Lip. 19	P. 32 H.C. 62	27	Kcal 665 Lip. 14	P. 31 H.C. 95
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30	Kcal 640 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	31	Kcal 373 Lip. 13	P. 16 H.C. 44
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE VERDURAS
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 485
Lip. 7 P. 31
H.C. 70

- LENTEJAS CON VERDURA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433
Lip. 7 P. 10
H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 694
Lip. 9 P. 21
H.C. 123

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- GARBANZOS REHOGADOS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 404
Lip. 14 P. 12
H.C. 52

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA FRANCESA
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 601
Lip. 10 P. 31
H.C. 93

- PASTA NAPOLITANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 515
Lip. 6 P. 11
H.C. 96

- ARROZ CON VERDURAS
- MENESTRA DE VERDURAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 506
Lip. 14 P. 24
H.C. 66

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- HUEVOS COCIDOS CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649
Lip. 16 P. 29
H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN Salsa VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 388
Lip. 12 P. 15
H.C. 46

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HUEVOS REVUELTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 474
Lip. 5 P. 9
H.C. 91

- SOPA DE VERDURAS
- ARROZ CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797
Lip. 41 P. 20
H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 298
Lip. 4 P. 6
H.C. 51

- SOPA DE VERDURAS
- REPOLLO AJOARRIERO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 595
Lip. 13 P. 24
H.C. 90

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN Salsa DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 561
Lip. 7 P. 15
H.C. 104

- MENESTRA DE VERDURAS
- ARROZ CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 504
Lip. 9 P. 13
H.C. 83

- FUSILLIS AURORA
- CHAMPIÑONES REHOGADOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640
Lip. 11 P. 21
H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573
Lip. 13 P. 19
H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 671 P. 34
Lip. 14 H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- CARNE EN SU JUGO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 601 P. 31
Lip. 10 H.C. 93

- PASTA NAPOLITANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 603 P. 16
Lip. 14 H.C. 96

- ARROZ CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 546 P. 25
Lip. 19 H.C. 61

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 500 P. 22
Lip. 11 H.C. 73

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 526 P. 27
Lip. 18 H.C. 58

- SOPA DE ESTRELLAS
- POLLO CON TOMATE
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 595 P. 24
Lip. 13 H.C. 90

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 605 P. 28
Lip. 17 H.C. 80

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 649 P. 41
Lip. 14 H.C. 86

- ARROZ BLANCO
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 489 P. 26
Lip. 7 H.C. 77

- PASTA SALTEADA
- ABADAJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 488 P. 27
Lip. 18 H.C. 48

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 513 P. 27
Lip. 8 H.C. 80

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 577 P. 26
Lip. 19 H.C. 70

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- PATATA FRITA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 559 P. 30
Lip. 23 H.C. 51

- SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 514 P. 26
Lip. 12 H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 524 P. 25
Lip. 19 H.C. 56

- SOPA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 556 P. 32
Lip. 11 H.C. 75

- PASTA AL AJILLO
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 484 P. 10
Lip. 8 H.C. 89

- CREMA DE CALABAZA
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 529 P. 19
Lip. 12 H.C. 80

- ARROZ BLANCO
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03		04		05		06	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

09	Kcal 624 Lip. 18	P. 26 H.C. 84	10	Kcal 400 Lip. 12	P. 11 H.C. 55	11	Kcal 752 Lip. 16	P. 46 H.C. 98	12	Kcal 637 Lip. 26	P. 41 H.C. 53	13	Kcal 629 Lip. 15	P. 35 H.C. 81
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MACARRONES A LA ITALIANA
- CARNE EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16	Kcal 642 Lip. 12	P. 32 H.C. 93	17	Kcal 590 Lip. 19	P. 34 H.C. 65	18	Kcal 850 Lip. 36	P. 29 H.C. 92	19	Kcal 476 Lip. 19	P. 16 H.C. 54	20	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CODITOS GRATINADOS
- LOMO EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23	Kcal 797 Lip. 41	P. 20 H.C. 77	24	Kcal 374 Lip. 6	P. 20 H.C. 57	25	Kcal 610 Lip. 17	P. 36 H.C. 73	26	Kcal 646 Lip. 21	P. 33 H.C. 74	27	Kcal 665 Lip. 14	P. 31 H.C. 95
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS RIOJANAS
- POLLO EN SU JUGO
- LÁCTEO Y PAN

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30	Kcal 640 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	31	Kcal 573 Lip. 13	P. 19 H.C. 87
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No frutos secos, crucíferas, espinacas, acelgas, tomate natural (si frito), lechuga, maíz, cacahuete



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
02		03		04		05		06	

09	Kcal 624 Lip. 18	P. 26 H.C. 84	10	Kcal 428 Lip. 7	P. 10 H.C. 73	11	Kcal 747 Lip. 16	P. 45 H.C. 98	12	Kcal 637 Lip. 26	P. 41 H.C. 53	13	Kcal 644 Lip. 12	P. 33 H.C. 97
- LENTEJAS CON VERDURA		- CREMA VICHY		- ARROZ BLANCO CON TOMATE		- SOPA DE FIDEOS		- MACARRONES A LA ITALIANA						
- ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON CALABAZA Y PATATA		- HUEVOS VILLARROY		- LOMO A LA PLANCHA		- POLLO ASADO A LA PROVENZAL		- ABADEJO EMPANADO						
- FRUTA FRESCA Y PAN		- FRUTA FRESCA Y PAN		- LÁCTEO Y PAN		- CALABACÍN		- FRUTA FRESCA Y PAN						
						- FRUTA FRESCA Y PAN								

16	Kcal 635 Lip. 12	P. 15 H.C. 110	17	Kcal 590 Lip. 19	P. 34 H.C. 65	18	Kcal 649 Lip. 16	P. 29 H.C. 89	19	Kcal 476 Lip. 19	P. 16 H.C. 54	20	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
- ARROZ CON VERDURAS		- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS		- CODITOS GRATINADOS		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS		- SOPA DE COCIDO						
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS		- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO		- MERLUZA EN SALSAS VERDES		- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSAS CON PATATAS		- COCIDO MADRILEÑO						
- FRUTA FRESCA Y PAN		- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN		- LÁCTEO Y PAN		- FRUTA FRESCA Y PAN		- FRUTA FRESCA Y PAN						
		- FRUTA FRESCA Y PAN												

23	Kcal 792 Lip. 41	P. 20 H.C. 77	24	Kcal 374 Lip. 6	P. 20 H.C. 57	25	Kcal 650 Lip. 18	P. 27 H.C. 90	26	Kcal 646 Lip. 21	P. 33 H.C. 74	27	Kcal 660 Lip. 14	P. 30 H.C. 95
- CREMA DE VERDURAS		- SOPA DE ESTRELLAS		- PATATAS RIOJANAS		- MENESTRA DE VERDURAS		- FUSILLIS AURORA						
- TORTILLA ESPAÑOLA		- LACÓN AL HORNO		- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE		- ESTOFADO DE TERNERA		- ESCALOPE DE POLLO						
- FRUTA FRESCA Y PAN		- PATATA CACHELO		- LÁCTEO Y PAN		- ARROZ BLANCO		- FRUTA FRESCA Y PAN						
		- FRUTA FRESCA Y PAN				- FRUTA FRESCA Y PAN								

30	Kcal 640 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	31	Kcal 568 Lip. 13	P. 19 H.C. 87
- LENTEJAS HORTELANAS		- ARROZ BLANCO CON TOMATE			
- PIZZA VEGETAL		- HUEVOS REVUELTOS			
- FRUTA FRESCA Y PAN		- FRUTA FRESCA Y PAN			

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 645 P. 26
Lip. 19 H.C. 87

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 693 P. 42
Lip. 15 H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 629 P. 35
Lip. 15 H.C. 81

- MACARRONES A LA ITALIANA
- CARNE EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 711 P. 26
Lip. 28 H.C. 81

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- LOMO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 552 P. 32
Lip. 16 H.C. 67

- PATATAS RIOJANAS
- POLLO EN SU JUGO
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 593 P. 31
Lip. 9 H.C. 88

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 619 P. 19
Lip. 8 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 645 P. 26
Lip. 19 H.C. 87

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 693 P. 42
Lip. 15 H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 511 P. 26
Lip. 9 H.C. 78

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 392 P. 20
Lip. 8 H.C. 57

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 514 P. 26
Lip. 12 H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 593 P. 31
Lip. 9 H.C. 88

- PASTA AL AJILLO
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 619 P. 19
Lip. 8 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

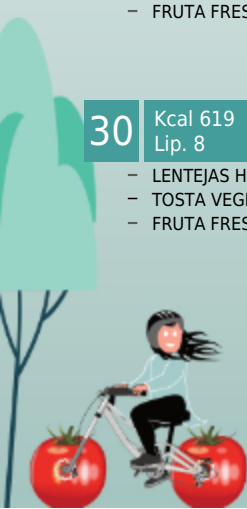
- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 572 P. 30
Lip. 14 H.C. 77

- PATATAS RIOJANAS
- ESTOFADO EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 433 P. 10
Lip. 7 H.C. 73

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 648 P. 34
Lip. 12 H.C. 97

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 640 P. 15
Lip. 12 H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649 P. 29
Lip. 16 H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 650 P. 27
Lip. 18 H.C. 90

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 624 P. 26
Lip. 18 H.C. 84

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 400 P. 11
Lip. 12 H.C. 55

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 752 P. 46
Lip. 16 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 637 P. 41
Lip. 26 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 629 P. 35
Lip. 15 H.C. 81

- MACARRONES A LA ITALIANA
- CARNE EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 642 P. 32
Lip. 12 H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590 P. 34
Lip. 19 H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 850 P. 29
Lip. 36 H.C. 92

- CODITOS GRATINADOS
- LOMO EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476 P. 16
Lip. 19 H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 569 P. 26
Lip. 20 H.C. 67

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 797 P. 20
Lip. 41 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374 P. 20
Lip. 6 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 610 P. 36
Lip. 17 H.C. 73

- PATATAS RIOJANAS
- POLLO EN SU JUGO
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 646 P. 33
Lip. 21 H.C. 74

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 665 P. 31
Lip. 14 H.C. 95

- FUSILLIS AURORA
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 640 P. 21
Lip. 11 H.C. 109

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 573 P. 19
Lip. 13 H.C. 87

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

