



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

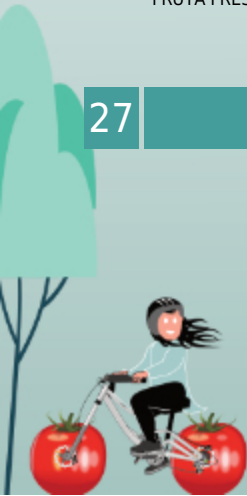
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
			09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
			16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

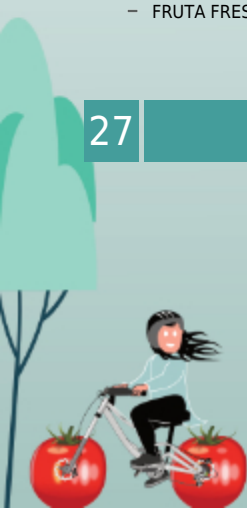
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51	03	Kcal 531 Lip. 8	P. 26 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 559 Lip. 15	P. 25 H.C. 75	07	Kcal 470 Lip. 11	P. 23 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
09	Kcal 532 Lip. 14	P. 20 H.C. 74	10	Kcal 523 Lip. 11	P. 25 H.C. 75	13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 	
15	Kcal 636 Lip. 15	P. 32 H.C. 87	16	Kcal 405 Lip. 10	P. 27 H.C. 44	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO AL HORNO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 580 Lip. 8	P. 25 H.C. 95
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
23	Kcal 491 Lip. 11	P. 23 H.C. 71	24			27		
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 							
28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85						
	<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

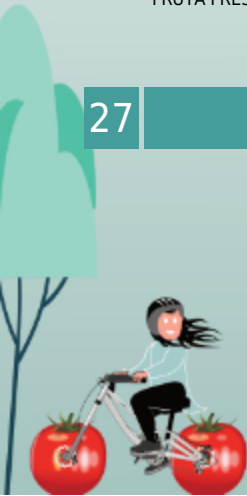
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

01	Kcal 584 Lip. 18	P. 34 H.C. 66	02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51	03	Kcal 531 Lip. 8	P. 26 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 528 Lip. 14	P. 25 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
09	Kcal 538 Lip. 14	P. 34 H.C. 57	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75	13	Kcal 531 Lip. 18	P. 25 H.C. 61
	<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 492 Lip. 9	P. 34 H.C. 63	15	Kcal 578 Lip. 13	P. 28 H.C. 81	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69	20	Kcal 559 Lip. 8	P. 17 H.C. 90	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
22	Kcal 575 Lip. 8	P. 25 H.C. 94	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

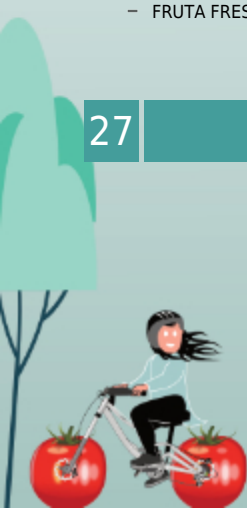
			01	Kcal 584 Lip. 18	P. 34 H.C. 66		02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51		03	Kcal 588 Lip. 9	P. 31 H.C. 91	
				- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN				- PASTA SALTEADA - ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 470 Lip. 11	P. 23 H.C. 67	08	Kcal 528 Lip. 14	P. 25 H.C. 72	09	Kcal 820 Lip. 42	P. 26 H.C. 79	10	Kcal 523 Lip. 11	P. 25 H.C. 75
	- CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAGONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 502 Lip. 17	P. 25 H.C. 55	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 504 Lip. 8	P. 27 H.C. 77	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA SALTEADA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 488 Lip. 8	P. 10 H.C. 85	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 531 Lip. 9	P. 25 H.C. 82	23	Kcal 491 Lip. 11	P. 23 H.C. 71	24		
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO - MERLUZA ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53									
				- MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

01	Kcal 584 Lip. 18	P. 34 H.C. 66	02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51	03	Kcal 531 Lip. 8	P. 26 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 559 Lip. 15	P. 25 H.C. 75	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 528 Lip. 14	P. 25 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
						09	Kcal 566 Lip. 14	P. 34 H.C. 71
							<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 531 Lip. 18	P. 25 H.C. 61	14	Kcal 492 Lip. 9	P. 34 H.C. 63	15	Kcal 578 Lip. 13	P. 28 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
						16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
						17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
							<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 488 Lip. 8	P. 10 H.C. 85	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 575 Lip. 8	P. 25 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
						23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

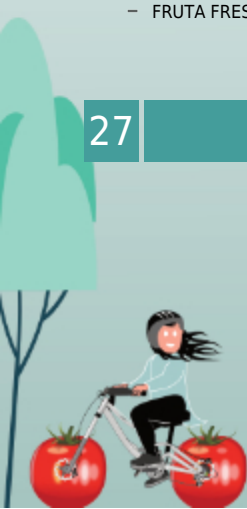
JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 584 Lip. 18	P. 34 H.C. 66		02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51		03	Kcal 588 Lip. 9	P. 31 H.C. 91	
				- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN				- PASTA SALTEADA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 528 Lip. 14	P. 25 H.C. 72	09	Kcal 820 Lip. 42	P. 26 H.C. 79	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	- CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 502 Lip. 17	P. 25 H.C. 55	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 504 Lip. 8	P. 27 H.C. 77	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA SALTEADA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 488 Lip. 8	P. 10 H.C. 85	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 540 Lip. 10	P. 25 H.C. 83	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53									
				- MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 		

09	Kcal 820 Lip. 42	P. 26 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

13	Kcal 531 Lip. 18	P. 25 H.C. 61
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 		

16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		

17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

20	Kcal 509 Lip. 10	P. 12 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

22	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE Y PAN 		

23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

24		
----	--	--

27		
----	--	--

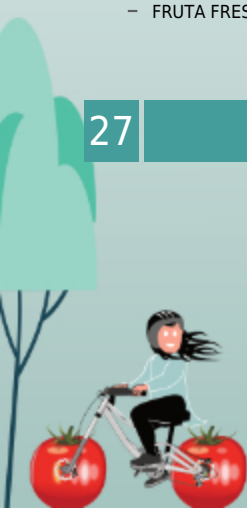
28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53
<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN 		

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

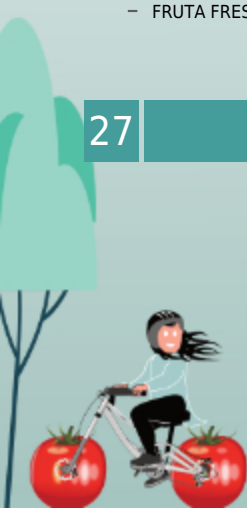
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 528 Lip. 14	P. 25 H.C. 72	09	Kcal 820 Lip. 42	P. 26 H.C. 79	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 531 Lip. 18	P. 25 H.C. 61	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 602 Lip. 15	P. 29 H.C. 83	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 488 Lip. 8	P. 10 H.C. 85	21	Kcal 533 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

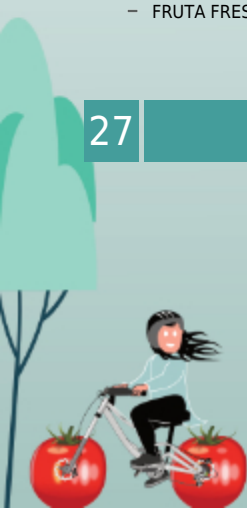
VIERNES

			01	Kcal 563 Lip. 19	P. 32 H.C. 60	02	Kcal 562 Lip. 28	P. 21 H.C. 49	03	Kcal 531 Lip. 8	P. 26 H.C. 82			
				- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN			- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADAJE AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				
06	Kcal 559 Lip. 15	P. 25 H.C. 75	07	Kcal 539 Lip. 22	P. 30 H.C. 50	08	Kcal 718 Lip. 18	P. 38 H.C. 91	09	Kcal 470 Lip. 14	P. 27 H.C. 54			
	- CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ MILANESA - POLLO A LA PLANCHA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN			- PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75	
												- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN		
13	Kcal 667 Lip. 18	P. 27 H.C. 94	14	Kcal 400 Lip. 11	P. 27 H.C. 44	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 612 Lip. 10	P. 15 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 580 Lip. 8	P. 25 H.C. 95	23	Kcal 560 Lip. 22	P. 30 H.C. 55	24		
	- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - POSTRE Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN				
27			28	Kcal 439 Lip. 14	P. 27 H.C. 41									
				- SALTEADO DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

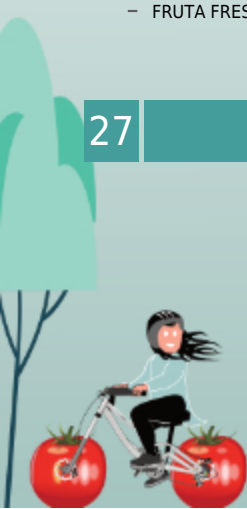
VIERNES

01	Kcal 563 Lip. 19	P. 32 H.C. 60	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 539 Lip. 22	P. 30 H.C. 50	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 483 Lip. 18	P. 18 H.C. 58	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

01	Kcal 563 Lip. 19	P. 32 H.C. 60	02	Kcal 562 Lip. 28	P. 21 H.C. 49	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 559 Lip. 15	P. 25 H.C. 75	07	Kcal 539 Lip. 22	P. 30 H.C. 50	08	Kcal 718 Lip. 18	P. 38 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - POLLO A LA PLANCHA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
						09	Kcal 725 Lip. 41	P. 18 H.C. 62
							<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 667 Lip. 18	P. 27 H.C. 94	14	Kcal 373 Lip. 13	P. 16 H.C. 44	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
						16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 612 Lip. 10	P. 15 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
						23	Kcal 560 Lip. 22	P. 30 H.C. 55
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 439 Lip. 14	P. 27 H.C. 41			
				<ul style="list-style-type: none"> - SALTEADO DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

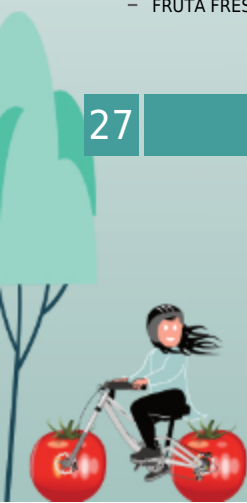
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 483 Lip. 18	P. 18 H.C. 58	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

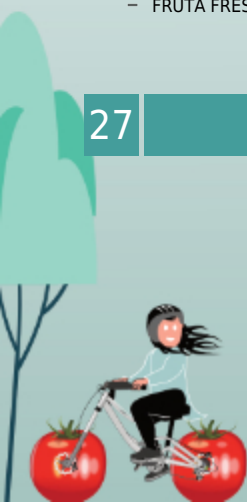
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 586 Lip. 15	P. 29 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75	13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
17	Kcal 557 Lip. 20	P. 26 H.C. 57	20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
22	Kcal 575 Lip. 18	P. 26 H.C. 76	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

06	Kcal 571 Lip. 4	P. 13 H.C. 112	07	Kcal 440 Lip. 5	P. 15 H.C. 80	08	Kcal 661 Lip. 15	P. 33 H.C. 91	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 523 Lip. 11	P. 25 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - PASTA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - GARBANZOS Y PATATA COCIDA (HT) - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 525 Lip. 5	P. 10 H.C. 101	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 580 Lip. 10	P. 31 H.C. 85	16	Kcal 476 Lip. 10	P. 14 H.C. 77	17	Kcal 498 Lip. 16	P. 17 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS REHOGADOS - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - HUEVOS REVUELTOS - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 569 Lip. 8	P. 13 H.C. 102	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 461 Lip. 5	P. 15 H.C. 85	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - PASTA SALTEADA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - GARBANZOS Y PATATA COCIDA (HT) - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 531 Lip. 8	P. 18 H.C. 92									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - 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

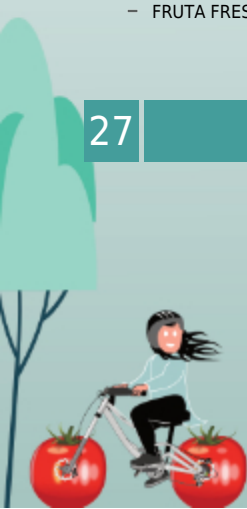
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 396 Lip. 13	P. 13 H.C. 52	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA FRANCESA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 718 Lip. 18	P. 38 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - POLLO A LA PLANCHA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
			09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 523 Lip. 11	P. 25 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 531 Lip. 18	P. 25 H.C. 61	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
			16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 505 Lip. 13	P. 27 H.C. 60	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - POLLO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

			01	Kcal 563 Lip. 19	P. 32 H.C. 60		02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55		03	Kcal 490 Lip. 7	P. 26 H.C. 77	
				- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- PASTA SALTEADA - ABADEJO AL HORNO - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 559 Lip. 15	P. 25 H.C. 75	07	Kcal 539 Lip. 22	P. 30 H.C. 50	08	Kcal 578 Lip. 14	P. 33 H.C. 73	09	Kcal 720 Lip. 41	P. 18 H.C. 62	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	- CREMA DE CALABAZA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN			- PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO - TORTILLA ESPAÑOLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 659 Lip. 18	P. 28 H.C. 94	14	Kcal 368 Lip. 13	P. 16 H.C. 44	15	Kcal 533 Lip. 8	P. 30 H.C. 81	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	- ARROZ BLANCO - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA SALTEADA - FILETE DE GALLO AL HORNO - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 587 Lip. 8	P. 13 H.C. 110	21	Kcal 528 Lip. 12	P. 38 H.C. 60	22	Kcal 531 Lip. 7	P. 25 H.C. 88	23	Kcal 560 Lip. 22	P. 30 H.C. 55	24		
	- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - TOSTA VEGETAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO - MERLUZA AL HORNO - POSTRE Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN				
27			28	Kcal 439 Lip. 14	P. 27 H.C. 41									
				- SALTEADO DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

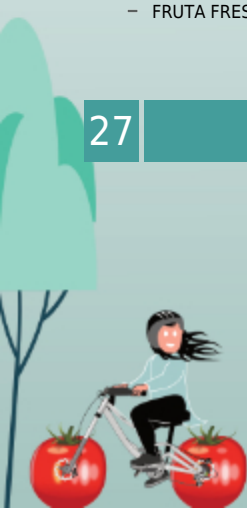
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
							<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

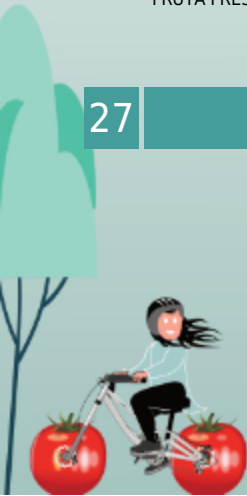
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
			09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
			16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

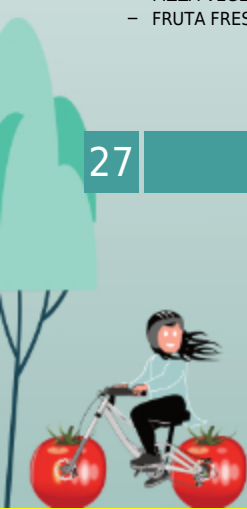
			01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72		02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55		03	Kcal 620 Lip. 10	P. 31 H.C. 96	
				- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADAJE EMPANADO - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 853 Lip. 42	P. 27 H.C. 83	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	- CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 655 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 640 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	- LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85									
				- MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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





Gastronomic[™]
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

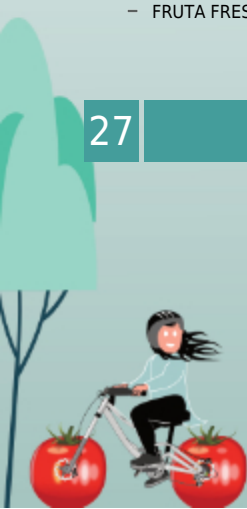
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
			09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
			16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

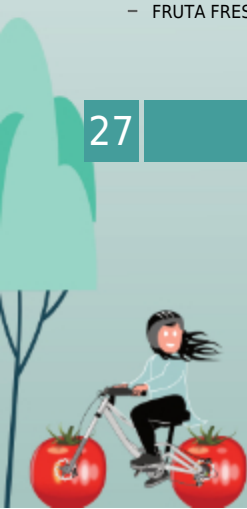
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 614 Lip. 19	P. 31 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 751 Lip. 22	P. 38 H.C. 91	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 647 Lip. 12	P. 31 H.C. 95	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CARNE EN SALSA - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

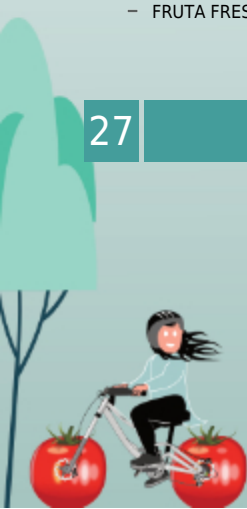
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

01	Kcal 602 Lip. 21	P. 40 H.C. 60	02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 546 Lip. 16	P. 30 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - POSTRE Y PAN 	
09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75	09	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 620 Lip. 17	P. 35 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 624 Lip. 8	P. 19 H.C. 110	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 	
23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 						<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53	27		
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

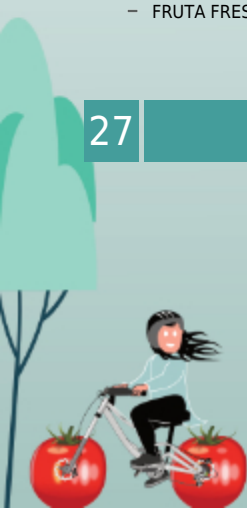
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 21	P. 40 H.C. 60	02	Kcal 459 Lip. 10	P. 36 H.C. 51	03	Kcal 605 Lip. 13	P. 32 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON Salsa DE TOMATE Y ORÉGANO - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 546 Lip. 16	P. 30 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN Salsa DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - POSTRE Y PAN 	
09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 614 Lip. 19	P. 31 H.C. 73	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN Salsa DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - POLLO EN Salsa - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 711 Lip. 23	P. 39 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN Salsa PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN Salsa PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN Salsa - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 624 Lip. 8	P. 19 H.C. 110	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 647 Lip. 12	P. 31 H.C. 95
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CARNE EN Salsa - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 						<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53	27		
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

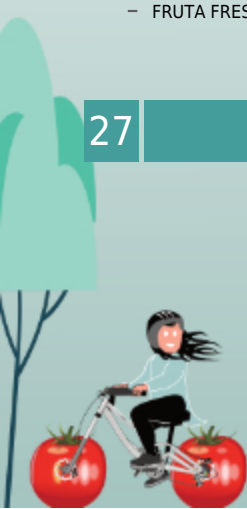
VIERNES

01	Kcal 642 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	02	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SALCHICHAS CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
			09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
			16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE Y PAN 	
			23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
				<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53			
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABÁDEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	15	Kcal 660 Lip. 16	P. 33 H.C. 89	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 677 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - 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

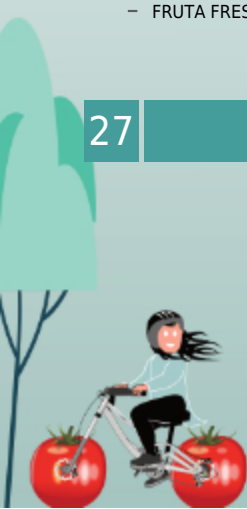
VIERNES

06	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	07	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	08	Kcal 725 Lip. 20	P. 34 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	10	Kcal 614 Lip. 19	P. 31 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	14	Kcal 465 Lip. 11	P. 23 H.C. 64	15	Kcal 751 Lip. 22	P. 38 H.C. 91	16	Kcal 477 Lip. 14	P. 28 H.C. 52	17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CARNE EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	22	Kcal 647 Lip. 12	P. 31 H.C. 95	23	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CARNE EN SALSA - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27			28	Kcal 487 Lip. 14	P. 33 H.C. 53									
				<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CARNE EN SU JUGO - 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			
01	Kcal. 767 Lip. 25	P. 49 H.C. 80			02	Kcal. 545 Lip. 30	P. 21 H.C. 58	03	Kcal. 643 Lip. 10	P. 31 H.C. 99	
	- ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS 150g.					- SOPA DE PICADILLO 150g.de fideos			- MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO 150g. De pasta		
	- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY					- LOMO A LA PLANCHA			- ABADEJO AL HORNO		
	- FRUTA FRESCA Y PAN 40g.					- FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.		
06	Kcal. 620 Lip. 30	P. 19 H.C. 58	07	Kcal. 596 Lip. 21	P. 29 H.C. 69	08	Kcal. 779 Lip. 30	P. 38 H.C. 58	09	Kcal. 872 Lip. 42	P. 28 H.C. 86
	- CREMA CALABAZA 150g. De patata en crema			- SOPA DE COCIDO 100g. De fideos			- ARROZ MILANESA 114g. De arroz			- LENTEJAS GUIADAS 150g. De lenteja	
	- HAMBURGUESA EN SALSA DE VERDURAS			- COCIDO MADRILEÑO SIN CHORIZO. Garbanzo 50g. Y patata 50g.			- CHULETA DE SAJONIA			- TORTILLA FRANCESA	
	- FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- FRUTA FRESCA Y PAN 20g.			- DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.	
13	Kcal. 581 Lip. 20	P. 17 H.C. 74	14	Kcal. 583 Lip. 17	P. 25 H.C. 79	15	Kcal. 698 Lip. 16	P. 35 H.C. 96	16	Kcal. 545 Lip. 18	P. 21 H.C. 69
	- JUDÍAS VERDES CON TOMATE y 150g de patata cocida			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 150g. De alubias			- ESPAGUETIS BOLOÑESA 150g. De pasta			- SOPA DE FIDEOS 150g de fideos	
	- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL			- TORTILLA FRANCESA			- FILETE DE GALLO AL HORNO			- CARNE EN SALSA	
	- FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.	
20	Kcal. 687 Lip. 11	P. 22 H.C. 118	21	Kcal. 615 Lip. 16	P. 40 H.C. 69	22	Kcal. 760 Lip. 25	P. 29 H.C. 102	23	Kcal. 623 Lip. 21	P. 29 H.C. 75
	- LENTEJAS HORTELANAS 150g de lentejas			- CREMA DE CALABACÍN con 150g. De patata en crema			- ARROZ BLANCO CON TOMATE con 114g. De arroz			- SOPA DE COCIDO 100g. De fideos	
	- POLLO A LA PLANCHA			- LOMO A LA PLANCHA			- MERLUZA AL HORNO			- COCIDO MADRILEÑO SIN CHORIZO. Garbanzo 50g. Y patata 50g.	
	- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g.			- FRUTA FRESCA Y PAN 20g.	
										NO LECTIVO	
27	Kcal. Lip.	P. H.C.	28	Kcal. 594 Lip. 16	P. 21 H.C. 87						
				- MENESTRA DE VERDURAS CON 150g. De patata cocida							
				- CARNE EN SU JUGO							
				- FRUTA FRESCA Y PAN 40g.							
	NO LECTIVO										

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06	Kcal. 620 Lip. 30	P. 19 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA CALABAZA con 100g. De patata en crema - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

07	Kcal. 596 Lip. 21	P. 29 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO 50g. De fideos - COCIDO MADRILEÑO 50g. De garbanzos y 50g. De patata cocida - FRUTA FRESCA 		

08	Kcal. 779 Lip. 30	P. 38 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA 95g. De arroz - CHULETA DE SAJONIA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - YOGUR DE SABORES 		

09	Kcal. 872 Lip. 42	P. 28 H.C. 86
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 100g. De alubias - TORTILLA ESPAÑOLA con 30g. De Patata frita - ENSALADA - FRUTA FRESCA 		

10	Kcal. 595 Lip. 16	P. 27 H.C. 78
<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS con 100g. De patata cocida - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

13	Kcal. 581 Lip. 20	P. 17 H.C. 74
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE y 100g. De patata cocida - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

14	Kcal. 583 Lip. 17	P. 25 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS con 100g. De alubias - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

15	Kcal. 698 Lip. 16	P. 35 H.C. 96
<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS BOLOÑESA 125g. De pasta - FILETE DE GALLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR DE SABORES 		

16	Kcal. 545 Lip. 18	P. 21 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS 100g. De fideos - CARNE EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

17	Kcal. 741 Lip. 28	P. 36 H.C. 73
<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA con 50g. De patata en crema - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO 38g. - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

20	Kcal. 687 Lip. 11	P. 22 H.C. 118
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS con 100g. De patata cocida - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

21	Kcal. 615 Lip. 16	P. 40 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN con 100g. De patata cocida - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

22	Kcal. 760 Lip. 25	P. 29 H.C. 102
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE 95g. De arroz - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR DE SABORES 		

23	Kcal. 623 Lip. 21	P. 29 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO 50g. De fideos - COCIDO MADRILEÑO 50g. De garbanzos y 50g. De patata cocida - FRUTA FRESCA 		

24	Kcal. Lip.	P. H.C.
<p align="center">NO LECTIVO</p>		

27	Kcal. Lip.	P. H.C.
<p align="center">NO LECTIVO</p>		

28	Kcal. 594 Lip. 16	P. 21 H.C. 87
<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS con 100g. De patata cocida - CARNE EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN 15g. 		

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.