



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |  |                  |   |   |                  |  |  |                  |
|----|--|------------------|---|---|------------------|--|--|------------------|
| 01 |  | 02               | Kcal 448<br>Lip. 13   | P. 15<br>H.C. 55  | 03               | Kcal 500<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 73   |                  |
|    |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 06 | Kcal 639<br>Lip. 18  | P. 28<br>H.C. 86 | 07  | Kcal 571<br>Lip. 22   | P. 27<br>H.C. 58 | 08   | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                |                  |
| 13 | Kcal 710<br>Lip. 19  | P. 30<br>H.C. 99 | 14  | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15   | Kcal 653<br>Lip. 16  | P. 44<br>H.C. 71 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- PATATA VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PURÉ</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                  |
| 16 | Kcal 519<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 78 | 17  | Kcal 517<br>Lip. 7  | P. 26<br>H.C. 80 | 18   | Kcal 634<br>Lip. 18  | P. 28<br>H.C. 84 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- ABADAJE AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |
| 20 | Kcal 456<br>Lip. 12  | P. 28<br>H.C. 52 | 21  | Kcal 531<br>Lip. 7  | P. 24<br>H.C. 87 | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- GALLO AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>   |                  |
| 27 | Kcal 528<br>Lip. 7   | P. 25<br>H.C. 86 | 28  | Kcal 594<br>Lip. 26   | P. 21<br>H.C. 61 | 29   | Kcal 422<br>Lip. 6   | P. 11<br>H.C. 76 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>          |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>    |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTEL DE VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                       |                  |
| 30 | Kcal 515<br>Lip. 6   | P. 37<br>H.C. 71 |   |   |                  |  |  |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   |   |                  |  |  |                  |

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 |  | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71  | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                   |
|    |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   |
| 06 | Kcal 638<br>Lip. 18  | P. 27<br>H.C. 86  | 07   | Kcal 486<br>Lip. 26   | P. 20<br>H.C. 54 | 08  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                     |                   |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20  | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 676<br>Lip. 13   | P. 38<br>H.C. 97 | 20  | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |
| 21 | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90  | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13   | P. 26<br>H.C. 69 | 23  | Kcal 658<br>Lip. 23  | P. 23<br>H.C. 83  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>            |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                   |
| 27 | Kcal 655<br>Lip. 16  | P. 26<br>H.C. 99  | 28   | Kcal 517<br>Lip. 14   | P. 40<br>H.C. 54 | 29  | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |
| 30 | Kcal 584<br>Lip. 10  | P. 34<br>H.C. 84  |  |   |                  |   |  |                   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                   |  |   |                  |   |  |                   |

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

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>06</b> Kcal 639 Lip. 18 P. 28 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSAS VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             | <p><b>07</b> Kcal 557 Lip. 22 P. 26 H.C. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      | <p><b>08</b> Kcal 454 Lip. 8 P. 28 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA</li> <li>- MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUIANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>   | <p><b>09</b></p>  | <p><b>10</b> Kcal 482 Lip. 15 P. 25 H.C. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |
| <p><b>13</b> Kcal 710 Lip. 21 P. 30 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> | <p><b>14</b> Kcal 480 Lip. 14 P. 18 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              | <p><b>15</b> Kcal 570 Lip. 14 P. 41 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> | <p><b>16</b> Kcal 491 Lip. 11 P. 23 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                | <p><b>17</b> Kcal 676 Lip. 13 P. 38 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADADO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    |
| <p><b>20</b> Kcal 446 Lip. 10 P. 28 H.C. 52</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    | <p><b>21</b> Kcal 557 Lip. 8 P. 25 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> | <p><b>22</b> Kcal 471 Lip. 12 P. 22 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         | <p><b>23</b> Kcal 631 Lip. 18 P. 28 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                   | <p><b>24</b> Kcal 558 Lip. 14 P. 30 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>          |
| <p><b>27</b> Kcal 579 Lip. 11 P. 23 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                         | <p><b>28</b> Kcal 627 Lip. 30 P. 22 H.C. 60</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- LOMO EN SALSAS</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                   | <p><b>29</b> Kcal 525 Lip. 7 P. 14 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                  | <p><b>30</b> Kcal 552 Lip. 9 P. 27 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |

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 |   | 02               | Kcal 734<br>Lip. 45  | P. 18<br>H.C. 59   | 03               | Kcal 500<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 73   |                  |    |  |                  |   |  |                  |
|    |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |    |  |                  |   |  |                  |
| 06 | Kcal 639<br>Lip. 18   | P. 28<br>H.C. 86 | 07   | Kcal 557<br>Lip. 22  | P. 26<br>H.C. 55 | 08   | Kcal 454<br>Lip. 8   | P. 28<br>H.C. 64 | 09 |  | 10               | Kcal 482<br>Lip. 15   | P. 25<br>H.C. 55   |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>   |                  |    |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 13 | Kcal 710<br>Lip. 21   | P. 30<br>H.C. 94 | 14   | Kcal 480<br>Lip. 14  | P. 18<br>H.C. 67 | 15   | Kcal 570<br>Lip. 14  | P. 41<br>H.C. 62 | 16 | Kcal 519<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 78 | 17  | Kcal 676<br>Lip. 13  | P. 38<br>H.C. 97 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>           |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52 | 21   | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | 22   | Kcal 471<br>Lip. 12  | P. 22<br>H.C. 63 | 23 | Kcal 631<br>Lip. 18  | P. 28<br>H.C. 83 | 24  | Kcal 558<br>Lip. 14  | P. 30<br>H.C. 72 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                   |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         |                  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| 27 | Kcal 579<br>Lip. 11   | P. 23<br>H.C. 92 | 28   | Kcal 627<br>Lip. 30  | P. 22<br>H.C. 60 | 29   | Kcal 525<br>Lip. 7   | P. 14<br>H.C. 94 | 30 | Kcal 552<br>Lip. 9   | P. 27<br>H.C. 85 |   |  |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                        |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                 |                  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   |  |                  |

**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 |  | 02                | Kcal 837<br>Lip. 45  | P. 24<br>H.C. 70   | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                   |
|    |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   |
| 06 | Kcal 639<br>Lip. 18  | P. 28<br>H.C. 86  | 07   | Kcal 486<br>Lip. 26  | P. 20<br>H.C. 54 | 08  | Kcal 512<br>Lip. 10  | P. 31<br>H.C. 70  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>            |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>   |                   |
| 13 | Kcal 755<br>Lip. 23  | P. 25<br>H.C. 107 | 14   | Kcal 480<br>Lip. 14  | P. 18<br>H.C. 67 | 15  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 676<br>Lip. 13  | P. 38<br>H.C. 97 | 18  | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                             |                   |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52  | 21   | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | 22  | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>         |                   |
| 23 | Kcal 657<br>Lip. 18  | P. 30<br>H.C. 84  | 24   | Kcal 613<br>Lip. 19  | P. 32<br>H.C. 72 | 25  | Kcal 657<br>Lip. 18  | P. 30<br>H.C. 84  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                        |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                   |
| 27 | Kcal 655<br>Lip. 16  | P. 26<br>H.C. 99  | 28   | Kcal 549<br>Lip. 15  | P. 40<br>H.C. 58 | 29  | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |
| 30 | Kcal 552<br>Lip. 9   | P. 27<br>H.C. 85  |  |  |                  |   |  |                   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                   |  |  |                  |   |  |                   |

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

|           |  |                   |           |  |                  |  |  |                  |   |   |                  |
|-----------|--|-------------------|-----------|--|------------------|--|--|------------------|---|---|------------------|
|           |  |                   | <b>01</b> |  | <b>02</b>        | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71   | <b>03</b>        | Kcal 513<br>Lip. 21   | P. 31<br>H.C. 43  |                  |
|           |  |                   |           |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| <b>06</b> | Kcal 609<br>Lip. 10  | P. 15<br>H.C. 105 | <b>07</b> | Kcal 486<br>Lip. 26  | P. 20<br>H.C. 54 | <b>08</b>  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75 | <b>09</b>   |   |                  |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| <b>13</b> | Kcal 704<br>Lip. 18  | P. 23<br>H.C. 107 | <b>14</b> | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | <b>15</b>  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68 | <b>16</b>   | Kcal 532<br>Lip. 21   | P. 31<br>H.C. 48 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>           |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |
| <b>20</b> | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52  | <b>21</b> | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | <b>22</b>  | Kcal 528<br>Lip. 15  | P. 28<br>H.C. 59 | <b>23</b>   | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GUIANTES AL AJILLO</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      |                  |
| <b>27</b> | Kcal 655<br>Lip. 16  | P. 26<br>H.C. 99  | <b>28</b> | Kcal 517<br>Lip. 14  | P. 40<br>H.C. 54 | <b>29</b>  | Kcal 597<br>Lip. 15  | P. 19<br>H.C. 89 | <b>30</b>   | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- CANELONES ROSSINI</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                              |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |

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 |   | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71  | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                  |
|    |   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 06 | Kcal 609<br>Lip. 10   | P. 15<br>H.C. 105 | 07   | Kcal 486<br>Lip. 26   | P. 20<br>H.C. 54 | 08  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                     |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                  |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 595<br>Lip. 9  | P. 31<br>H.C. 92 | 18  | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                  |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON VERDURAS</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | 21   | Kcal 525<br>Lip. 9  | P. 27<br>H.C. 80 | 22  | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>            |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |
| 23 | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83  | 24   | Kcal 613<br>Lip. 19   | P. 32<br>H.C. 72 | 25  | Kcal 454<br>Lip. 14  | P. 21<br>H.C. 52 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- CANELONES ROSSINI</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| 27 | Kcal 454<br>Lip. 14   | P. 21<br>H.C. 52  | 28   | Kcal 517<br>Lip. 14   | P. 40<br>H.C. 54 | 29  | Kcal 597<br>Lip. 15  | P. 19<br>H.C. 89 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>    |                  |
| 30 | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84  |  |   |                  |   |  |                  |

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 |   |                   |    | 02   | Kcal 766<br>Lip. 47  | P. 19<br>H.C. 60   | 03                  | Kcal 413<br>Lip. 5   | P. 14<br>H.C. 73   |                    |                  |  |   |                  |
|    |   |                   |    |  | - MENESTRA DE VERDURAS<br>- TORTILLA ESPAÑOLA<br>- AROS DE CEBOLLA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |  |                     | - SOPA DE VERDURAS<br>- GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |  |                    |                  |  |   |                  |
| 06 | Kcal 609<br>Lip. 10   | P. 15<br>H.C. 105 | 07 | Kcal 511<br>Lip. 11  | P. 15<br>H.C. 84   | 08   | Kcal 549<br>Lip. 10 | P. 33<br>H.C. 75   | 09   |                    | 10               | Kcal 414<br>Lip. 14  | P. 14<br>H.C. 51  |                  |
|    | - MACARRONES CON TOMATE<br>- HUEVOS VILLARROY<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                   |    | - SOPA DE VERDURAS<br>- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE<br>- PATATAS FRITAS<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |  | - LENTEJAS GUIADAS<br>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES<br>- LÁCTEO Y PAN       |                     |  |  |                    |                  | - CREMA DE PUERROS<br>- HUEVOS REVUELTOS<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |   |                  |
| 13 | Kcal 611<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 95  | 14 | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69   | 15   | Kcal 675<br>Lip. 19 | P. 25<br>H.C. 91   | 16   | Kcal 431<br>Lip. 5 | P. 14<br>H.C. 78 | 17   | Kcal 601<br>Lip. 9  | P. 29<br>H.C. 97 |
|    | - PASTA CON TOMATE<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- PATATA DADO<br>- FRUTA FRESCA Y PAN   |                   |    | - LENTEJAS GUIADAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                    |  | - JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>- DELICIAS DE QUESO<br>- PARMENTIER<br>- LÁCTEO Y PAN  |                     |  | - SOPA DE VERDURAS<br>- GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                    |                  |  | - ARROZ CON VERDURAS<br>- ABADAJE EMPANADO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN              |                  |
| 20 | Kcal 373<br>Lip. 10   | P. 14<br>H.C. 50  | 21 | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90   | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13 | P. 26<br>H.C. 69   | 23   | Kcal 559<br>Lip. 8 | P. 27<br>H.C. 90 | 24   | Kcal 504<br>Lip. 8  | P. 11<br>H.C. 89 |
|    | - COLIFLOR AJOARRIERO<br>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE<br>- FRUTA FRESCA Y PAN        |                   |    | - ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN   |  | - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>- HUEVOS REVUELTOS<br>- ENSALADA<br>- LÁCTEO Y PAN |                     |  | - PASTA A LA CREMA<br>- MERLUZA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                 |                    |                  |  | - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS<br>- DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                  |
| 27 | Kcal 579<br>Lip. 11   | P. 23<br>H.C. 92  | 28 | Kcal 400<br>Lip. 14  | P. 11<br>H.C. 53   | 29   | Kcal 422<br>Lip. 6  | P. 11<br>H.C. 76   | 30   | Kcal 486<br>Lip. 7 | P. 30<br>H.C. 71 |  |   |                  |
|    | - ARROZ CON CHAMPIÑÓN<br>- MERLUZA ADOBADA<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN    |                   |    | - SOPA DE VERDURAS<br>- TORTILLA FRANCESA<br>- PATATA DADO<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                 |  | - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA<br>- PASTEL DE VERDURAS<br>- LÁCTEO Y PAN               |                     |  | - LENTEJAS HORTELANAS<br>- GALLO AL HORNO<br>- ENSALADA<br>- 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 |   | 02                | Kcal 766<br>Lip. 47  | P. 19<br>H.C. 60   | 03               | Kcal 500<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 73  |                  |
|    |   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| 06 | Kcal 609<br>Lip. 10   | P. 15<br>H.C. 105 | 07   | Kcal 571<br>Lip. 22  | P. 27<br>H.C. 58 | 08   | Kcal 549<br>Lip. 10   | P. 33<br>H.C. 75 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                       |                  |
|    |   |                   | 09   |  |                  | 10   | Kcal 482<br>Lip. 15   | P. 25<br>H.C. 55 |
|    |   |                   |  |  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| 13 | Kcal 710<br>Lip. 21   | P. 30<br>H.C. 94  | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | 15   | Kcal 628<br>Lip. 15   | P. 45<br>H.C. 68 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>  |                  |
|    |   |                   | 16   | Kcal 519<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 78 | 17   | Kcal 618<br>Lip. 10   | P. 31<br>H.C. 96 |
|    |   |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |
| 20 | Kcal 523<br>Lip. 19   | P. 26<br>H.C. 52  | 21   | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13   | P. 26<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>   |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>          |                  |
|    |   |                   | 23   | Kcal 658<br>Lip. 18  | P. 29<br>H.C. 89 | 24   | Kcal 558<br>Lip. 14   | P. 30<br>H.C. 72 |
|    |   |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA A LA CREMA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>          |                  |
| 27 | Kcal 579<br>Lip. 11   | P. 23<br>H.C. 92  | 28   | Kcal 384<br>Lip. 12  | P. 11<br>H.C. 53 | 29   | Kcal 422<br>Lip. 6  | P. 11<br>H.C. 76 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                        |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTEL DE VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                              |                  |
|    |   |                   | 30   | Kcal 584<br>Lip. 10  | P. 34<br>H.C. 84 |  |   |                  |
|    |   |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |  |   |                  |

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

|           |   |                  |           |   |                  |  |  |                   |  |   |                  |
|-----------|---|------------------|-----------|---|------------------|--|--|-------------------|--|---|------------------|
|           |   |                  | <b>01</b> |   | <b>02</b>        | Kcal 766<br>Lip. 47  | P. 19<br>H.C. 60   | <b>03</b>         | Kcal 500<br>Lip. 11  | P. 22<br>H.C. 73  |                  |
|           |   |                  |           |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| <b>06</b> | Kcal 634<br>Lip. 18   | P. 26<br>H.C. 85 | <b>07</b> | Kcal 508<br>Lip. 19   | P. 26<br>H.C. 50 | <b>08</b>  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75  | <b>09</b>  |   |                  |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                            |                  |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                        |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                     |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| <b>13</b> | Kcal 710<br>Lip. 21   | P. 30<br>H.C. 94 | <b>14</b> | Kcal 483<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | <b>15</b>  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  | <b>16</b>  | Kcal 519<br>Lip. 11   | P. 22<br>H.C. 78 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>    |                  |
| <b>20</b> | Kcal 460<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 58 | <b>21</b> | Kcal 553<br>Lip. 8  | P. 25<br>H.C. 90 | <b>22</b>  | Kcal 524<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  | <b>23</b>  | Kcal 676<br>Lip. 22   | P. 30<br>H.C. 83 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>            |                  |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>    |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                             |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |
| <b>27</b> | Kcal 574<br>Lip. 11   | P. 23<br>H.C. 92 | <b>28</b> | Kcal 595<br>Lip. 28   | P. 21<br>H.C. 56 | <b>29</b>  | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 | <b>30</b>  | Kcal 579<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                  |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                         |                  |

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                                    |



**COLEGIO BROTMADRID**  
NOVIEMBRE 2023  
No frutos secos, pescado y marisco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|-----------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| <b>01</b> |                     | <b>02</b>         | Kcal 870<br>Lip. 48 | P. 25<br>H.C. 71    | <b>03</b>        | Kcal 490<br>Lip. 12 | P. 24<br>H.C. 66    |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
| <b>06</b> | Kcal 638<br>Lip. 18 | P. 27<br>H.C. 86  | <b>07</b>           | Kcal 486<br>Lip. 26 | P. 20<br>H.C. 54 | <b>08</b>           | Kcal 749<br>Lip. 30 | P. 33<br>H.C. 78  | <b>09</b> |                     | <b>10</b>        | Kcal 482<br>Lip. 15 | P. 25<br>H.C. 55    |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
| <b>13</b> | Kcal 745<br>Lip. 20 | P. 25<br>H.C. 111 | <b>14</b>           | Kcal 488<br>Lip. 12 | P. 19<br>H.C. 69 | <b>15</b>           | Kcal 628<br>Lip. 15 | P. 45<br>H.C. 68  | <b>16</b> | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69 | <b>17</b>           | Kcal 620<br>Lip. 11 | P. 30<br>H.C. 93 |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
| <b>20</b> | Kcal 446<br>Lip. 10 | P. 28<br>H.C. 52  | <b>21</b>           | Kcal 660<br>Lip. 15 | P. 29<br>H.C. 94 | <b>22</b>           | Kcal 529<br>Lip. 13 | P. 26<br>H.C. 69  | <b>23</b> | Kcal 658<br>Lip. 23 | P. 23<br>H.C. 83 | <b>24</b>           | Kcal 613<br>Lip. 19 | P. 32<br>H.C. 72 |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
| <b>27</b> | Kcal 636<br>Lip. 13 | P. 31<br>H.C. 94  | <b>28</b>           | Kcal 517<br>Lip. 14 | P. 40<br>H.C. 54 | <b>29</b>           | Kcal 583<br>Lip. 8  | P. 18<br>H.C. 100 | <b>30</b> | Kcal 584<br>Lip. 10 | P. 34<br>H.C. 84 |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |
|           |                     |                   |                     |                     |                  |                     |                     |                   |           |                     |                  |                     |                     |                  |

**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 |  | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71  | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                  |
|    |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 06 | Kcal 609<br>Lip. 10  | P. 15<br>H.C. 105 | 07   | Kcal 486<br>Lip. 26   | P. 20<br>H.C. 54 | 08  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                     |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20  | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                  |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 676<br>Lip. 13   | P. 38<br>H.C. 97 | 20  | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |
| 22 | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  | 23   | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 | 24  | Kcal 613<br>Lip. 19  | P. 32<br>H.C. 72 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                   |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>          |                  |
| 27 | Kcal 655<br>Lip. 16  | P. 26<br>H.C. 99  | 28   | Kcal 517<br>Lip. 14   | P. 40<br>H.C. 54 | 29  | Kcal 597<br>Lip. 15  | P. 19<br>H.C. 89 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- CANELONES ROSSINI</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| 30 | Kcal 584<br>Lip. 10  | P. 34<br>H.C. 84  |  |   |                  |   |  |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                   |  |   |                  |   |  |                  |

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 |  | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71  | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                  |
|    |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 06 | Kcal 609<br>Lip. 10  | P. 15<br>H.C. 105 | 07   | Kcal 486<br>Lip. 26   | P. 20<br>H.C. 54 | 08  | Kcal 549<br>Lip. 10  | P. 33<br>H.C. 75 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                     |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20  | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                 |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                  |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 676<br>Lip. 13   | P. 38<br>H.C. 97 | 20  | Kcal 446<br>Lip. 10  | P. 28<br>H.C. 52 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                      |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |
| 22 | Kcal 528<br>Lip. 15  | P. 28<br>H.C. 59  | 23   | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 | 24  | Kcal 613<br>Lip. 19  | P. 32<br>H.C. 72 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GUISANTES AL AJILLO</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                            |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>          |                  |
| 27 | Kcal 655<br>Lip. 16  | P. 26<br>H.C. 99  | 28   | Kcal 517<br>Lip. 14   | P. 40<br>H.C. 54 | 29  | Kcal 597<br>Lip. 15  | P. 19<br>H.C. 89 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- CANELONES ROSSINI</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| 30 | Kcal 584<br>Lip. 10  | P. 34<br>H.C. 84  |  |   |                  |   |  |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                   |  |   |                  |   |  |                  |

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 |   | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71  | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66  |                  |
|    |   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| 06 | Kcal 639<br>Lip. 18   | P. 28<br>H.C. 86  | 07   | Kcal 557<br>Lip. 22   | P. 28<br>H.C. 55 | 08  | Kcal 709<br>Lip. 31   | P. 34<br>H.C. 66 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>   |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 09  |   |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 10  | Kcal 482<br>Lip. 15   | P. 25<br>H.C. 55 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12   | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 613<br>Lip. 17   | P. 46<br>H.C. 59 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PURÉ</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>        |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 16  | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                              |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 17  | Kcal 620<br>Lip. 11   | P. 30<br>H.C. 93 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | 21   | Kcal 660<br>Lip. 15   | P. 29<br>H.C. 94 | 22  | Kcal 489<br>Lip. 15   | P. 28<br>H.C. 57 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>          |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 23  | Kcal 616<br>Lip. 19   | P. 22<br>H.C. 84 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 24  | Kcal 613<br>Lip. 19   | P. 32<br>H.C. 72 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>           |                  |
| 27 | Kcal 560<br>Lip. 8  | P. 28<br>H.C. 86  | 28   | Kcal 595<br>Lip. 28   | P. 21<br>H.C. 56 | 29  | Kcal 543<br>Lip. 10   | P. 20<br>H.C. 88 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- TERNERA EN SU JUGO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>               |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>                                  |                  |
|    |   |                   |  |   |                  | 30  | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|    |   |                   |  |   |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |

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 |   | 02                | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71   | 03               | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66   |                  |
|    |   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                  |
| 06 | Kcal 639<br>Lip. 18   | P. 28<br>H.C. 86  | 07   | Kcal 557<br>Lip. 22  | P. 28<br>H.C. 55 | 08  | Kcal 509<br>Lip. 11  | P. 35<br>H.C. 63 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>            |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>               |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | 14   | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | 15  | Kcal 613<br>Lip. 17  | P. 46<br>H.C. 59 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PURÉ</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul> |                  |
| 16 | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69  | 17   | Kcal 676<br>Lip. 13  | P. 38<br>H.C. 97 | 18  | Kcal 444<br>Lip. 9   | P. 17<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                                  |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | 21   | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | 22  | Kcal 489<br>Lip. 15  | P. 28<br>H.C. 57 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>   |                  |
| 23 | Kcal 616<br>Lip. 19   | P. 22<br>H.C. 84  | 24   | Kcal 613<br>Lip. 19  | P. 32<br>H.C. 72 | 25  | Kcal 616<br>Lip. 19  | P. 22<br>H.C. 84 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                    |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>              |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         |                  |
| 27 | Kcal 579<br>Lip. 11   | P. 23<br>H.C. 92  | 28   | Kcal 595<br>Lip. 28  | P. 21<br>H.C. 56 | 29  | Kcal 543<br>Lip. 10  | P. 20<br>H.C. 88 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>                           |                  |
| 30 | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84  |  |  |                  |   |  |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>         |                   |  |  |                  |   |  |                  |

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

|           |   |                   |           |  |                  |  |  |                   |   |   |                  |
|-----------|---|-------------------|-----------|--|------------------|--|--|-------------------|---|---|------------------|
|           |   |                   | <b>01</b> |  | <b>02</b>        | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71   | <b>03</b>         | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66  |                  |
|           |   |                   |           |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| <b>06</b> | Kcal 638<br>Lip. 18   | P. 27<br>H.C. 86  | <b>07</b> | Kcal 486<br>Lip. 26  | P. 20<br>H.C. 54 | <b>08</b>  | Kcal 524<br>Lip. 8   | P. 33<br>H.C. 74  | <b>10</b>   | Kcal 482<br>Lip. 15   | P. 25<br>H.C. 55 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSA VERDE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- ABADENO EN SALSA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>   |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| <b>13</b> | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | <b>14</b> | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | <b>15</b>  | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  | <b>16</b>   | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>       |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| <b>20</b> | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | <b>21</b> | Kcal 557<br>Lip. 8   | P. 25<br>H.C. 90 | <b>22</b>  | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  | <b>23</b>   | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                   |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>         |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>      |                  |
| <b>27</b> | Kcal 600<br>Lip. 10   | P. 27<br>H.C. 96  | <b>28</b> | Kcal 517<br>Lip. 14  | P. 40<br>H.C. 54 | <b>29</b>  | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 | <b>30</b>   | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- ABADENO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |

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 |  | 02               | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71   | 03                | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66  |                  |
|    |   |                   |    |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| 06 | Kcal 638<br>Lip. 18   | P. 27<br>H.C. 86  | 07 | Kcal 486<br>Lip. 26  | P. 20<br>H.C. 54 | 08   | Kcal 749<br>Lip. 30  | P. 33<br>H.C. 78  | 09  |   |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSAS VERDES</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO EN SALSAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>   |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | 14 | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | 15   | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  | 16  | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSAS SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | 21 | Kcal 660<br>Lip. 15  | P. 29<br>H.C. 94 | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  | 23  | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO EN SALSAS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>         |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |
| 27 | Kcal 636<br>Lip. 13   | P. 31<br>H.C. 94  | 28 | Kcal 517<br>Lip. 14  | P. 40<br>H.C. 54 | 29   | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 | 30  | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- TERNERA EN SU JUGO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSAS DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |

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 |  | 02               | Kcal 870<br>Lip. 48  | P. 25<br>H.C. 71   | 03                | Kcal 490<br>Lip. 12   | P. 24<br>H.C. 66  |                  |
|    |   |                   |    |  |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |  |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |   |                  |
| 06 | Kcal 638<br>Lip. 18   | P. 27<br>H.C. 86  | 07 | Kcal 486<br>Lip. 26  | P. 20<br>H.C. 54 | 08   | Kcal 749<br>Lip. 30  | P. 33<br>H.C. 78  | 09  |   |                  |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS COCIDOS EN SALSAS VERDES</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                       |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO EN SALSAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>   |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |
| 13 | Kcal 745<br>Lip. 20   | P. 25<br>H.C. 111 | 14 | Kcal 488<br>Lip. 12  | P. 19<br>H.C. 69 | 15   | Kcal 628<br>Lip. 15  | P. 45<br>H.C. 68  | 16  | Kcal 444<br>Lip. 9  | P. 17<br>H.C. 69 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSAS SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>        |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                  |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul> |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                              |                  |
| 20 | Kcal 446<br>Lip. 10   | P. 28<br>H.C. 52  | 21 | Kcal 660<br>Lip. 15  | P. 29<br>H.C. 94 | 22   | Kcal 529<br>Lip. 13  | P. 26<br>H.C. 69  | 23  | Kcal 658<br>Lip. 23   | P. 23<br>H.C. 83 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>                     |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO EN SALSAS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>             |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>         |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |
| 27 | Kcal 636<br>Lip. 13   | P. 31<br>H.C. 94  | 28 | Kcal 517<br>Lip. 14  | P. 40<br>H.C. 54 | 29   | Kcal 583<br>Lip. 8   | P. 18<br>H.C. 100 | 30  | Kcal 584<br>Lip. 10   | P. 34<br>H.C. 84 |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- TERNERA EN SU JUGO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSAS DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul> |                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- PASTA BOLOÑESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>                                 |                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>     |                  |

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                                    |

