



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 548 Lip. 9	P. 37 H.C. 76	<b>04</b>	Kcal 368 Lip. 12	P. 11 H.C. 50	<b>05</b>	Kcal 522 Lip. 7	P. 26 H.C. 83	<b>06</b>	Kcal 543 Lip. 11	P. 37 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 515 Lip. 7	P. 27 H.C. 83	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 461 Lip. 15	P. 31 H.C. 48	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- GALLO AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 456 Lip. 17	P. 23 H.C. 46	<b>19</b>	Kcal 564 Lip. 8	P. 27 H.C. 89	<b>20</b>	Kcal 432 Lip. 5	P. 14 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>23</b>	Kcal 453 Lip. 10	P. 12 H.C. 72	<b>24</b>	Kcal 531 Lip. 7	P. 24 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 478 Lip. 10	P. 23 H.C. 67	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 659 Lip. 18	P. 33 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA VAPOR</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>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 458 Lip. 17	P. 23 H.C. 46									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 595 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 542 Lip. 8	P. 28 H.C. 86	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUISADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<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>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 462 Lip. 15	P. 16 H.C. 58									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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**

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 717 Lip. 42	P. 19 H.C. 60	<b>05</b>	Kcal 530 Lip. 9	P. 25 H.C. 82	<b>06</b>	Kcal 543 Lip. 11	P. 37 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 542 Lip. 8	P. 28 H.C. 86	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 482 Lip. 17	P. 31 H.C. 48	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 542 Lip. 8	P. 29 H.C. 82	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 456 Lip. 17	P. 23 H.C. 46	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 472 Lip. 11	P. 23 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</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>			<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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 430 Lip. 5	P. 28 H.C. 58	<b>25</b>	Kcal 513 Lip. 14	P. 24 H.C. 67	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 659 Lip. 18	P. 33 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUIANTES AL AJILLO</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 458 Lip. 17	P. 23 H.C. 46									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</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

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 717 Lip. 42	P. 19 H.C. 60	<b>05</b>	Kcal 530 Lip. 9	P. 25 H.C. 82	<b>06</b>	Kcal 543 Lip. 11	P. 37 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 542 Lip. 8	P. 28 H.C. 86	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 482 Lip. 17	P. 31 H.C. 48	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 542 Lip. 8	P. 29 H.C. 82	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 456 Lip. 17	P. 23 H.C. 46	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 472 Lip. 11	P. 23 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</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>			<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>	
<b>23</b>	Kcal 453 Lip. 10	P. 12 H.C. 72	<b>24</b>	Kcal 430 Lip. 5	P. 28 H.C. 58	<b>25</b>	Kcal 513 Lip. 14	P. 24 H.C. 67	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 659 Lip. 18	P. 33 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUIANTES AL AJILLO</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 458 Lip. 17	P. 23 H.C. 46									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</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

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 775 Lip. 43	P. 23 H.C. 66	<b>05</b>	Kcal 598 Lip. 15	P. 27 H.C. 84	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 588 Lip. 9	P. 29 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 540 Lip. 18	P. 35 H.C. 54	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 561 Lip. 9	P. 29 H.C. 84	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUISADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<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>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 693 Lip. 20	P. 36 H.C. 86
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON SALSA DE QUESO</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 485 Lip. 9	P. 25 H.C. 61	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 547 Lip. 10	P. 25 H.C. 83	<b>06</b>	Kcal 549 Lip. 14	P. 17 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUI SANTES REHOGADOS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 328 Lip. 13	P. 10 H.C. 40	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 472 Lip. 11	P. 23 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUI SADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUI SADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY*</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 485 Lip. 9	P. 25 H.C. 61	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 595 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUI SANTES REHOGADOS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUI SADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- ABAD EJO 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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUI SADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY*</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

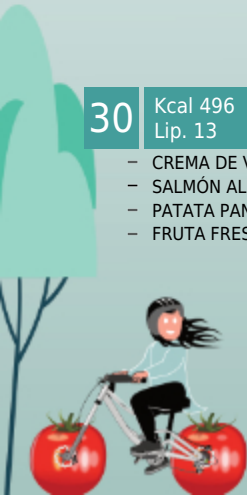
VIERNES

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 459 Lip. 8	P. 25 H.C. 66	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 595 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 432 Lip. 10	P. 26 H.C. 58	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 430 Lip. 5	P. 28 H.C. 58	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUIANTES AL AJILLO</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY*</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 496 Lip. 13	P. 23 H.C. 67	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 421 Lip. 6	P. 22 H.C. 65	<b>03</b>	Kcal 568 Lip. 8	P. 22 H.C. 90	<b>04</b>	Kcal 758 Lip. 43	P. 22 H.C. 62	<b>05</b>	Kcal 547 Lip. 10	P. 25 H.C. 83	<b>06</b>	Kcal 485 Lip. 13	P. 18 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- GALLO AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- GUIANTES REHOGADOS</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 463 Lip. 7	P. 17 H.C. 77	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 583 Lip. 9	P. 27 H.C. 92	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 373 Lip. 5	P. 12 H.C. 65	<b>19</b>	Kcal 432 Lip. 10	P. 26 H.C. 58	<b>20</b>	Kcal 415 Lip. 5	P. 14 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- MERLUZA EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ENSALADA DE LENTEJAS</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- ABADENO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>23</b>	Kcal 453 Lip. 10	P. 12 H.C. 72	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 447 Lip. 6	P. 14 H.C. 79	<b>27</b>	Kcal 501 Lip. 7	P. 26 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY*</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS REHOGADOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- ABADENO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 374 Lip. 13	P. 10 H.C. 47									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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

02	Kcal 555 Lip. 17	P. 25 H.C. 69	03	Kcal 548 Lip. 9	P. 37 H.C. 76	04	Kcal 775 Lip. 43	P. 23 H.C. 66	05	Kcal 547 Lip. 10	P. 25 H.C. 83	06	Kcal 485 Lip. 13	P. 18 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
09	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	10	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	11	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	12			13		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
16	Kcal 583 Lip. 9	P. 27 H.C. 92	17	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	18	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	19	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	20	Kcal 415 Lip. 5	P. 14 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- MERLUZA EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
23	Kcal 453 Lip. 10	P. 12 H.C. 72	24	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	25	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	26	Kcal 450 Lip. 16	P. 23 H.C. 48	27	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY*</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
30	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	31	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 756 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 595 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 599 Lip. 20	P. 19 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 610 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 507 Lip. 18	P. 18 H.C. 65	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 573 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 660 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- ABADENO EMPANADO</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 534 Lip. 6	P. 22 H.C. 92	<b>25</b>	Kcal 531 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 474 Lip. 20	P. 17 H.C. 53	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 555 Lip. 15	P. 25 H.C. 69									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUIANTES AL AJILLO</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 692 Lip. 17	P. 33 H.C. 92	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 650 Lip. 14	P. 31 H.C. 91	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</li> <li>- TERNERA CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 582 Lip. 14	P. 16 H.C. 91	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 561 Lip. 7	P. 31 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 633 Lip. 14	P. 16 H.C. 104	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 595 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 10	P. 23 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 721 Lip. 44	P. 25 H.C. 51	<b>05</b>	Kcal 695 Lip. 20	P. 34 H.C. 88	<b>06</b>	Kcal 598 Lip. 16	P. 39 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA ITALIANA</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 578 Lip. 10	P. 31 H.C. 84	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 479 Lip. 17	P. 36 H.C. 41	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- TERNERA CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 582 Lip. 14	P. 16 H.C. 91	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 561 Lip. 7	P. 31 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 496 Lip. 13	P. 28 H.C. 61	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 659 Lip. 18	P. 33 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 633 Lip. 14	P. 16 H.C. 104	<b>31</b>	Kcal 462 Lip. 15	P. 16 H.C. 58									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

02	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	03	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	04	Kcal 721 Lip. 44	P. 25 H.C. 51	05	Kcal 598 Lip. 15	P. 27 H.C. 84	06	Kcal 598 Lip. 16	P. 39 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA ITALIANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
09	Kcal 542 Lip. 8	P. 28 H.C. 86	10	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	11	Kcal 479 Lip. 17	P. 36 H.C. 41	12			13		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>							
16	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	17	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	18	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	19	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	20	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
23	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	24	Kcal 539 Lip. 6	P. 22 H.C. 93	25	Kcal 496 Lip. 13	P. 28 H.C. 61	26	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	27	Kcal 659 Lip. 18	P. 33 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
30	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	31	Kcal 462 Lip. 15	P. 16 H.C. 58									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 570 Lip. 10	P. 28 H.C. 87	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- ABADEJO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 614 Lip. 12	P. 28 H.C. 92	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</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>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 665 Lip. 11	P. 32 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUISADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA 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>			<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>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 531 Lip. 7	P. 24 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</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>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 661 Lip. 13	P. 27 H.C. 101	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- SALMÓN AL HORNO</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 692 Lip. 17	P. 33 H.C. 92	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 650 Lip. 14	P. 31 H.C. 91	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</li> <li>- TERNERA CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 582 Lip. 14	P. 16 H.C. 91	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIASADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 561 Lip. 7	P. 31 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 633 Lip. 14	P. 16 H.C. 104	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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**

<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 19	P. 18 H.C. 70	<b>03</b>	Kcal 530 Lip. 10	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 761 Lip. 42	P. 24 H.C. 63	<b>05</b>	Kcal 692 Lip. 17	P. 33 H.C. 92	<b>06</b>	Kcal 603 Lip. 20	P. 20 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 650 Lip. 14	P. 31 H.C. 91	<b>10</b>	Kcal 512 Lip. 18	P. 18 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 519 Lip. 16	P. 35 H.C. 53	<b>12</b>			<b>13</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</li> <li>- TERNERA CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>							
<b>16</b>	Kcal 578 Lip. 9	P. 29 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 847 Lip. 43	P. 20 H.C. 84	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 15 H.C. 59	<b>19</b>	Kcal 582 Lip. 14	P. 16 H.C. 91	<b>20</b>	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CON PICATOSTES</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</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>	
<b>23</b>	Kcal 430 Lip. 6	P. 20 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 561 Lip. 7	P. 31 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 536 Lip. 12	P. 27 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 478 Lip. 20	P. 18 H.C. 54	<b>27</b>	Kcal 670 Lip. 18	P. 33 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAC&amp;CHEESE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 633 Lip. 14	P. 16 H.C. 104	<b>31</b>	Kcal 490 Lip. 17	P. 16 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR GRATINADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</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

