



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02		03	Kcal 566 Lip. 8	P. 15 H.C. 97	04	Kcal 536 Lip. 9	P. 31 H.C. 76	05	Kcal 684 Lip. 14	P. 42 H.C. 90		
					- CREMA DE CALABAZA - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- LENTEJAS CON CHORIZO - FOGONERO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN			
08	Kcal 635 Lip. 14	P. 30 H.C. 90	09	Kcal 819 Lip. 42	P. 26 H.C. 77	10	Kcal 742 Lip. 13	P. 35 H.C. 102	11	Kcal 581 Lip. 14	P. 26 H.C. 77	12	Kcal 537 Lip. 18	P. 25 H.C. 67
	- MACARRONES A LA ITALIANA - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - HELADO Y PAN	
15			16	Kcal 658 Lip. 17	P. 29 H.C. 89	17	Kcal 790 Lip. 19	P. 42 H.C. 103	18	Kcal 664 Lip. 21	P. 23 H.C. 93	19	Kcal 727 Lip. 27	P. 43 H.C. 67
				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS			- LENTEJAS CON VERDURA - PASTEL DE PESCADO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- PATATAS GRATINADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUIANTE Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
22	Kcal 650 Lip. 11	P. 21 H.C. 110	23	Kcal 431 Lip. 11	P. 23 H.C. 56	24	Kcal 555 Lip. 20	P. 30 H.C. 61	25	Kcal 562 Lip. 16	P. 26 H.C. 72	26	Kcal 775 Lip. 26	P. 31 H.C. 99
	- LENTEJAS GUIADAS - PIZZA VEGETAL - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE ZANAHORIAS - CHULETA DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - POSTRE CASERO Y PAN INTEGRAL			- GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN - HUEVOS COCIDOS CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON LONGANIZA - ABADEJO EMPANADO - MAYONESA - FRUTA FRESCA Y PAN	
29	Kcal 513 Lip. 21	P. 17 H.C. 57	30	Kcal 467 Lip. 4	P. 32 H.C. 68	31	Kcal 929 Lip. 31	P. 27 H.C. 131						
	- COLIFLOR REHOGADA CON ZANAHORIA - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - RODAJA DE MERLUZA CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE PASTA - NUGGETS DE POLLO - PATATAS - HELADO Y PAN INTEGRAL							

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

