



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

09	Kcal 624 Lip. 18	P. 26 H.C. 84	10	Kcal 435 Lip. 7	P. 10 H.C. 74	11	Kcal 789 Lip. 16	P. 47 H.C. 105	12	Kcal 637 Lip. 26	P. 41 H.C. 53	13	Kcal 651 Lip. 12	P. 34 H.C. 97
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

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

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

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

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

16	Kcal 642 Lip. 12	P. 15 H.C. 110	17	Kcal 590 Lip. 19	P. 34 H.C. 65	18	Kcal 649 Lip. 16	P. 29 H.C. 89	19	Kcal 476 Lip. 19	P. 16 H.C. 54	20	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

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

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

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

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

23	Kcal 799 Lip. 41	P. 20 H.C. 78	24	Kcal 374 Lip. 6	P. 20 H.C. 57	25	Kcal 688 Lip. 18	P. 28 H.C. 97	26	Kcal 646 Lip. 21	P. 33 H.C. 74	27	Kcal 667 Lip. 14	P. 31 H.C. 95
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

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

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

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

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

30	Kcal 640 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	31	Kcal 575 Lip. 13	P. 19 H.C. 87
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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

SUGERENCIA PARA LA CENA

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

