



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>	Kcal 680 Lip. 20	P. 40 H.C. 79	<b>02</b>	Kcal 514 Lip. 29	P. 19 H.C. 55	<b>03</b>	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</li> <li>- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- ABAJEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>06</b>	Kcal 578 Lip. 15	P. 19 H.C. 88	<b>07</b>	Kcal 566 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	<b>08</b>	Kcal 763 Lip. 20	P. 36 H.C. 103
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- DADITOS DE ZANAHORIA ASADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>	
			<b>09</b>	Kcal 858 Lip. 42	P. 28 H.C. 84	<b>10</b>	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>13</b>	Kcal 540 Lip. 20	P. 16 H.C. 66	<b>14</b>	Kcal 575 Lip. 17	P. 25 H.C. 77	<b>15</b>	Kcal 698 Lip. 16	P. 35 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL</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>- EMPANADILLAS DE ATÚN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS BOLOÑESA</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>	
			<b>16</b>	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66	<b>17</b>	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>20</b>	Kcal 645 Lip. 11	P. 21 H.C. 109	<b>21</b>	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66	<b>22</b>	Kcal 759 Lip. 25	P. 29 H.C. 101
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- PIZZA VEGETAL</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- MAYONESA DE SOJA</li> <li>- POSTRE CASERO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>	
			<b>23</b>	Kcal 587 Lip. 20	P. 26 H.C. 72	<b>24</b>		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>				
<b>27</b>			<b>28</b>	Kcal 586 Lip. 16	P. 21 H.C. 85			
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- CANELONES ROSSINI</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

