



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05	Kcal 577 Lip. 8	P. 29 H.C. 90	06	Kcal 520 Lip. 9	P. 17 H.C. 85	07	Kcal 508 Lip. 9	P. 25 H.C. 74	08	Kcal 688 Lip. 19	P. 19 H.C. 102	09	Kcal 576 Lip. 20	P. 29 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - FOGONERO EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MARINERO - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - CALABAZA AL TOMILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
12	Kcal 680 Lip. 14	P. 29 H.C. 99	13	Kcal 504 Lip. 20	P. 23 H.C. 50	14	Kcal 669 Lip. 17	P. 31 H.C. 90	15	Kcal 521 Lip. 17	P. 25 H.C. 61	16	Kcal 570 Lip. 17	P. 21 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON CHORIZO Y PIMIENTO - RODAJA DE MERLUZA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CHULETA DE CERDO PLANCHA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA - HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS O GAZPACHO - HAMBURGUESA DE POLLO A LA JARDINERA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
19	Kcal 794 Lip. 39	P. 19 H.C. 82	20	Kcal 688 Lip. 17	P. 31 H.C. 100	21	Kcal 677 Lip. 16	P. 19 H.C. 110	22	Kcal 497 Lip. 7	P. 26 H.C. 73	23		
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE ARROZ - ABADEJO EMPANADO - SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - POSTRE ESPECIAL Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 				
26			27			28			29			30		

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