

**COLEGIO BROT MADRID**  
DICIEMBRE 2022  
Bajo en colesterol (si tortilla francesa)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

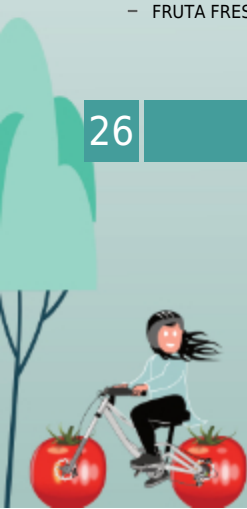
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73	14	Kcal 795 Lip. 25	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
					15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
					16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 742 Lip. 41	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
					22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05		06		07		08		09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
									- SOPA DE PICADILLO - CHULETA DE SAJONIA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN		
12	Kcal 532 Lip. 7	P. 27 H.C. 83	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73	14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 491 Lip. 11	P. 23 H.C. 71
	- ESPIRALES A LA NAPOLITANA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS GRATINADOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ MILANESA - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	
19	Kcal 573 Lip. 7	P. 25 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 417 Lip. 13	P. 15 H.C. 53	22	Kcal 629 Lip. 19	P. 22 H.C. 86
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADAJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- HAMBURGUESA COMPLETA - ENSALADA - POSTRE 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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 832 Lip. 25	P. 39 H.C. 102
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 780 Lip. 41	P. 24 H.C. 70
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL</li> </ul>	
			22	Kcal 752 Lip. 25	P. 25 H.C. 102
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>	
			23		
26			27		
			28		
			29		
			30		

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

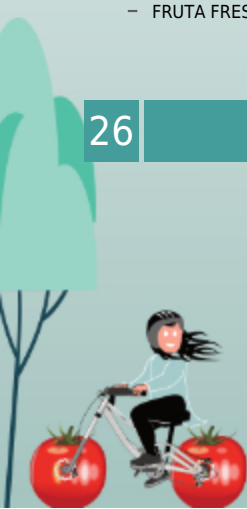
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>				
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
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



**COLEGIO BROT MADRID**  
DICIEMBRE 2022  
Celiaco, no leche, azúcar y embutido



LUNES

MARTES

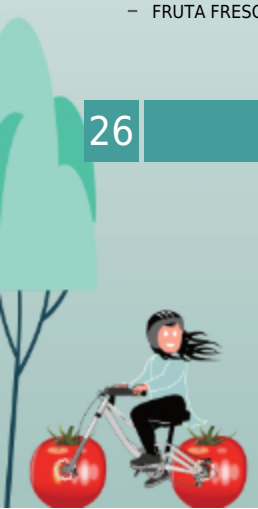
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 472 Lip. 11	P. 23 H.C. 66	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 371 Lip. 9	P. 15 H.C. 53	14	Kcal 669 Lip. 20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 491 Lip. 11	
							P. 23 H.C. 71	
						<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>		
						16	Kcal 579 Lip. 15	
							P. 40 H.C. 63	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 716 Lip. 42	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</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>	
						22	Kcal 446 Lip. 17	
							P. 22 H.C. 47	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

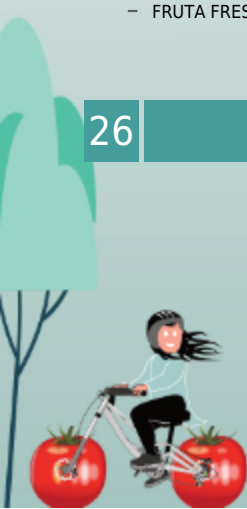
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 532 Lip. 7	P. 27 H.C. 83	13	Kcal 441 Lip. 11	P. 28 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- CARNE EN SU JUGO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 669 Lip. 20	P. 30 H.C. 84
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 573 Lip. 7	P. 25 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJO AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 474 Lip. 14	P. 27 H.C. 55
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 446 Lip. 17	P. 22 H.C. 47
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

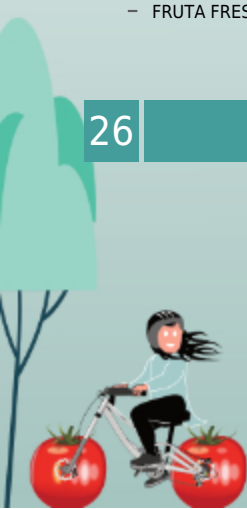
01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>								
05			06		07			08						
								09	Kcal 466 Lip. 14					
									P. 25 H.C. 56					
									<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>					
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 371 Lip. 9	P. 15 H.C. 53	14	Kcal 669 Lip. 20	P. 30 H.C. 84	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72	16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 716 Lip. 42	P. 19 H.C. 60	22	Kcal 446 Lip. 17	P. 22 H.C. 47	23		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</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>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>				
26			27			28			29			30		

**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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

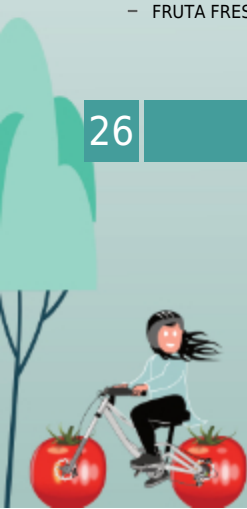
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 416 Lip. 12	P. 15 H.C. 57	14	Kcal 795 Lip. 25	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 516 Lip. 15	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
						16	Kcal 579 Lip. 15	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 774 Lip. 43	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</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>	
						22	Kcal 446 Lip. 17	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		
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







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

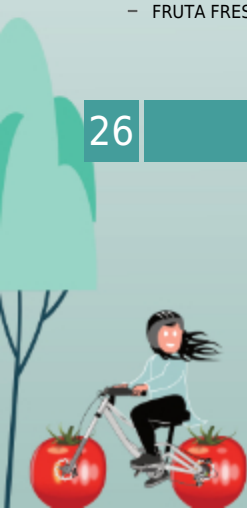
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67							
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>								
05			06		07			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56				
									<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>					
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 371 Lip. 9	P. 15 H.C. 53	14	Kcal 669 Lip. 20	P. 30 H.C. 84	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72	16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 716 Lip. 42	P. 19 H.C. 60	22	Kcal 446 Lip. 17	P. 22 H.C. 47	23		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</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>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>					
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



**COLEGIO BROT MADRID**  
DICIEMBRE 2022  
Legumbre (alubias, garbanzos), chorizo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

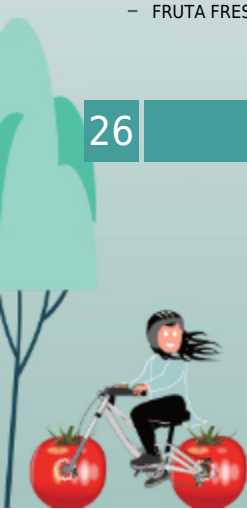
JUEVES

VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 500 Lip. 11	P. 22 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 519 Lip. 11	P. 22 H.C. 78
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 526 Lip. 14	P. 39 H.C. 57
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

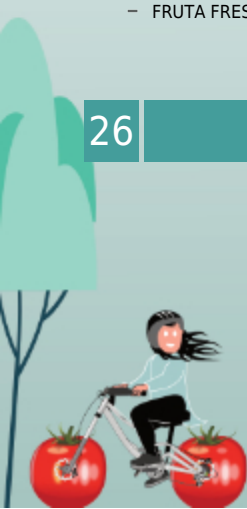
05		06		07		08		09	Kcal 459 Lip. 12	P. 30 H.C. 52	- SOPA DE PICADILLO - POLLO A LA PLANCHA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN				
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 416 Lip. 12	P. 15 H.C. 57	14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 560 Lip. 22	P. 30 H.C. 55	16	Kcal 671 Lip. 14	P. 43 H.C. 86	- PATATAS GUIADAS - FILETE DE LOMO - PARMENTIER - FRUTA FRESCA Y PAN
	- ESPIRALES A LA NAPOLITANA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS GRATINADOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ MILANESA - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN					
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 526 Lip. 14	P. 39 H.C. 57	21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 446 Lip. 17	P. 22 H.C. 47	23			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
				- CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - PATATAS - POSTRE Y PAN					
26			27			28			29			30			

**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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

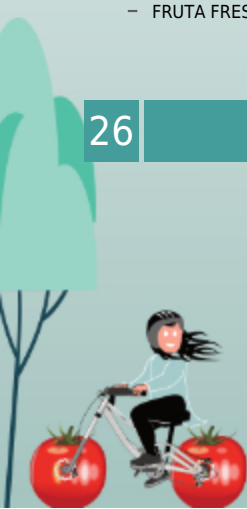
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 526 Lip. 14	P. 39 H.C. 57
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
			23		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 450 Lip. 8	P. 17 H.C. 70	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
07			08		
09			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
14	Kcal 584 Lip. 21	P. 30 H.C. 61	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
16			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 488 Lip. 7	P. 25 H.C. 77	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
23			23		
26			27		
28			29		
30			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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

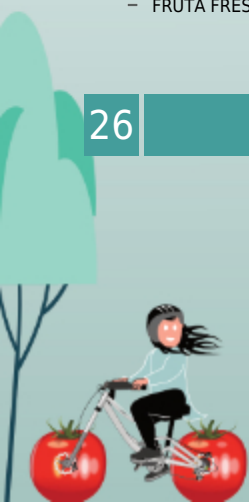
01	Kcal 582 Lip. 8	P. 19 H.C. 100	02	Kcal 415 Lip. 5	P. 14 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 441 Lip. 15	P. 12 H.C. 58
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 675 Lip. 10	P. 25 H.C. 105
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- GUIANTES REHOGADOS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 437 Lip. 6	P. 14 H.C. 79
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 456 Lip. 13	P. 17 H.C. 57
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 578 Lip. 6	P. 20 H.C. 106
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- PASTA PRIMAVERA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 471 Lip. 16	P. 10 H.C. 66
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- CHAMPIÑONES REHOGADOS</li> <li>- CROQUETAS DE BACALAO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
26			27		
			28		
			29		
			30		

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

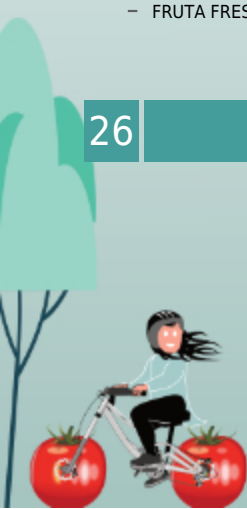
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 497 Lip. 11	P. 22 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE VERDURAS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
05			06		
07			08		
09			09	Kcal 459 Lip. 12	P. 30 H.C. 52
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 519 Lip. 11	P. 22 H.C. 78
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 456 Lip. 13	P. 17 H.C. 57	16	Kcal 456 Lip. 13	P. 17 H.C. 57
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 570 Lip. 14	P. 33 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 446 Lip. 17	P. 22 H.C. 47
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
23			23		
26			27		
28			29		
30			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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 631 Lip. 27	P. 40 H.C. 49	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 623 Lip. 29	P. 23 H.C. 58	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 520 Lip. 8	P. 27 H.C. 81	13	Kcal 385 Lip. 10	P. 15 H.C. 53	14	Kcal 569 Lip. 11	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA SALTEADA</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HUEVOS COCIDOS CON ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 467 Lip. 14	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
						16	Kcal 671 Lip. 14	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 524 Lip. 6	P. 24 H.C. 90	20	Kcal 522 Lip. 14	P. 39 H.C. 57	21	Kcal 679 Lip. 40	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
						22	Kcal 446 Lip. 17	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
26			27			28		
						29		
						30		

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>PAELLA MIXTA</li> <li>MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PICADILLO</li> <li>CHULETA DE SAJONIA</li> <li>PATATA PANADERA</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>ENSALADA</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>LENTEJAS GUIADAS</li> <li>HUEVOS GRATINADOS</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ MILANESA</li> <li>POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE COCIDO</li> <li>COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>FILETE DE LOMO</li> <li>PARMENTIER</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>				
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>ENSALADA</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>LOMO A LA PLANCHA</li> <li>ENSALADA</li> <li>FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>ENSALADA</li> <li>LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>PATATAS</li> <li>POSTRE Y PAN</li> </ul>	
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

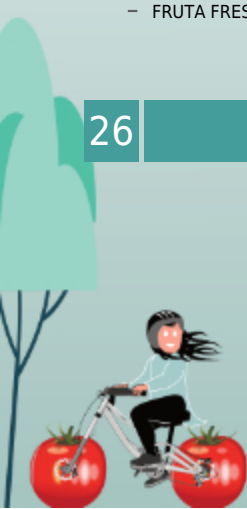
01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	- PAELLA MIXTA - MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN	
05			08		
06			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				- SOPA DE PICADILLO - CHULETA DE SAJONIA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	- ESPIRALES A LA NAPOLITANA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73	16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 93
	- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS GRATINADOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA - FILETE DE LOMO - PARMENTIER - FRUTA FRESCA Y PAN	
14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97
	- ARROZ MILANESA - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- HAMBURGUESA COMPLETA - PATATAS - POSTRE Y PAN	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	23		
	- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN				
26			29		
27			30		
28					

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



No frutos secos, acelga, espinaca, tomate natural, maíz y lechuga



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	- PAELLA MIXTA			- SOPA DE COCIDO	
	- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE			- COCIDO MADRILEÑO	
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- FRUTA FRESCA Y PAN	
05			08		
06			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				- SOPA DE PICADILLO	
				- CHULETA DE SAJONIA	
				- PATATA PANADERA	
				- FRUTA FRESCA Y PAN	
12	Kcal 546 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	- ESPIRALES A LA NAPOLITANA			- SOPA DE COCIDO	
	- MERLUZA A LA ROMANA			- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO	
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73	16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
	- LENTEJAS GUIADAS			- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA	
	- HUEVOS GRATINADOS			- FILETE DE LOMO	
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- PARMENTIER	
				- FRUTA FRESCA Y PAN	
14	Kcal 771 Lip. 24	P. 34 H.C. 96	19	Kcal 581 Lip. 8	P. 26 H.C. 96
	- ARROZ MILANESA			- ARROZ BLANCO CON TOMATE	
	- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO			- ABADEJO A LA ROMANA	
	- POSTRE Y PAN			- FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 522 Lip. 14	P. 39 H.C. 57	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	- CREMA DE VERDURAS			- HAMBURGUESA COMPLETA	
	- LOMO A LA PLANCHA			- PATATAS	
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- POSTRE Y PAN	
21	Kcal 713 Lip. 40	P. 19 H.C. 64	23		
	- SOPA DE ESTRELLAS				
	- TORTILLA ESPAÑOLA				
	- POSTRE Y PAN				
26			29		
27			30		
28					

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

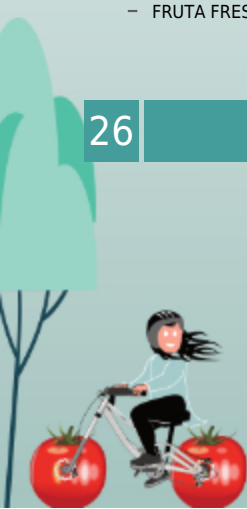
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
			23		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

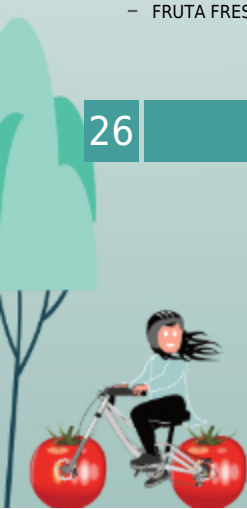
01	Kcal 654 Lip. 14	P. 39 H.C. 85	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 617 Lip. 12	P. 33 H.C. 87	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MAGRO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95	15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MAGRO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 727 Lip. 20	P. 29 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
26			27		
			28		
			29		
			30		

**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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

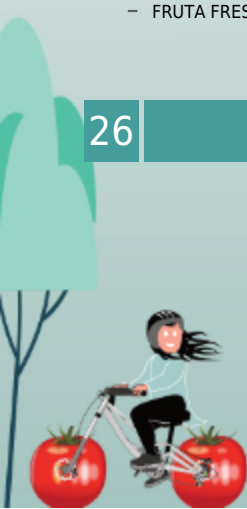
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
			23		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

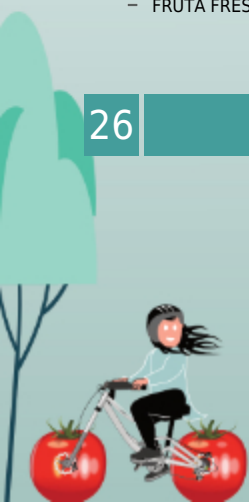
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 475 Lip. 10	P. 23 H.C. 69	14	Kcal 687 Lip. 23	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</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>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
						16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 702 Lip. 42	P. 24 H.C. 50
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJE A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
						22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

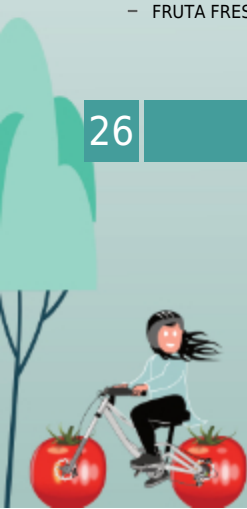
VIERNES

01	Kcal 654 Lip. 14	P. 39 H.C. 85			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</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>		
05			06		07			
					08			
					09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
12	Kcal 617 Lip. 12	P. 33 H.C. 87	13	Kcal 475 Lip. 10	P. 23 H.C. 69	14	Kcal 687 Lip. 23	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MAGRO EN SALSA</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>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 516 Lip. 15	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
						16	Kcal 579 Lip. 15	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
19	Kcal 727 Lip. 20	P. 29 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 702 Lip. 42	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
						22	Kcal 678 Lip. 21	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		
						23		
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







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

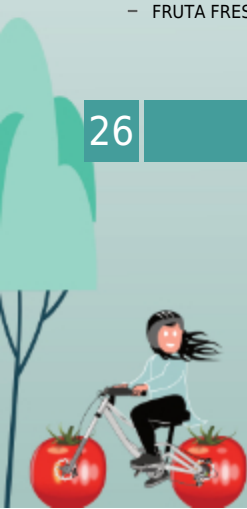
VIERNES

01	Kcal 602 Lip. 11	P. 34 H.C. 86			02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</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>		
05			06		07		08	
						09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73	14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
						15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
						16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69	21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADEJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
						22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

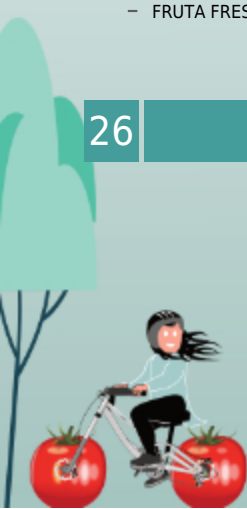
VIERNES

01	Kcal 657 Lip. 12	P. 29 H.C. 100	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 550 Lip. 9	P. 25 H.C. 86	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 586 Lip. 8	P. 26 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ABADAJO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
			23		
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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

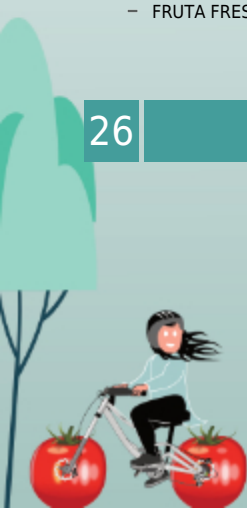
VIERNES

01	Kcal 654 Lip. 14	P. 39 H.C. 85	02	Kcal 569 Lip. 20	P. 26 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</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>	
05			06		
			07		
			08		
			09	Kcal 466 Lip. 14	P. 25 H.C. 56
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
12	Kcal 617 Lip. 12	P. 33 H.C. 87	13	Kcal 520 Lip. 12	P. 24 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MAGRO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS GRATINADOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			14	Kcal 795 Lip. 25	P. 37 H.C. 95
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MILANESA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			15	Kcal 516 Lip. 15	P. 19 H.C. 72
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			16	Kcal 579 Lip. 15	P. 40 H.C. 63
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA</li> <li>- FILETE DE LOMO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
19	Kcal 727 Lip. 20	P. 29 H.C. 97	20	Kcal 606 Lip. 14	P. 46 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO CON TOMATE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
			21	Kcal 742 Lip. 41	P. 22 H.C. 62
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
			22	Kcal 678 Lip. 21	P. 22 H.C. 94
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- HAMBURGUESA COMPLETA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
			23		
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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
		Kcal. Lip.	P. H.C.			<b>01</b>	Kcal. 607 Lip. 20	P. 16 H.C. 84	<b>02</b>	Kcal. 515 Lip. 14	P. 19 H.C. 70	
							- PAELLA 76g		- SOPA DE COCIDO CON 100G de fideos		- con 25g de garbanzos y 25g de patata	
							- MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE Y VERDURAS		- FRUTA FRESCA Y NO PAN			
							- FRUTA FRESCA Y PAN 15g					
<b>05</b>		<b>06</b>		<b>07</b>	Kcal. Lip.	P. H.C.	<b>08</b>	Kcal. 757 Lip. 12	P. 25 H.C. 129	<b>09</b>	Kcal. 669 Lip. 20	P. 35 H.C. 82
									- SOPA DE PICADILLO 50 g de pasta			
									- CHULETA DE SAJONIA			
									- PATATAS PANADERAS 30g			
									- FRUTA FRESCA Y PAN 15g			
<b>12</b>	Kcal. 620 Lip. 16	P. 21 H.C. 93		<b>13</b>	Kcal. 908 Lip. 48	P. 28 H.C. 85	<b>14</b>	Kcal. 740 Lip. 15	P. 36 H.C. 109	<b>15</b>	Kcal. 652 Lip. 18	P. 41 H.C. 72
	- ESPIRALES NAPOLITANA 100g			- LENTEJAS ESTOFADAS 100g			- ARROZ A LA MILANESA 95g			- SOPA DE COCIDO CON 100G de fideos		- JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA 100G
	- MERLUZA PLANCHA			- HUEVOS GRATINADOS			- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y CEBOLLA			- con 25g de garbanzos y 25g de patata		- FILETE DE CERDO A LA PLANCHA SIN PATATA
	- ENSALADA			- FRUTA FRESCA Y PAN 15g			- YOGUR DE SABORES			- FRUTA FRESCA Y NO PAN		- FRUTA FRESCA Y PAN 15g
	- FRUTA FRESCA Y PAN 15g											
<b>19</b>	Kcal. 536 Lip. 13	P. 30 H.C. 74		<b>20</b>	Kcal. 608 Lip. 13	P. 17 H.C. 102	<b>21</b>	Kcal. 665 Lip. 19	P. 27 H.C. 90	<b>22</b>		
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE 76G			- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 100G			- SOPA DE ESTRELLAS 75 g. de pasta			<b>MENÚ DE NAVIDAD</b>		
	- ABADEJO AL HORNO			- LOMO A LA PLANCHA			- TORTILLA ESPAÑOLA CON 30 de patata frita			HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS 60g de patata frita		
	- ENSALADA			- ENSALADA			- ENSALADA			FRUTA FRESCA Y PAN 15g		
	- FRUTA FRESCA Y PAN 15g			- FRUTA FRESCA Y PAN 15g			- YOGUR DE SABORES					<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Kcal. P. Lip. H.C.					<b>01</b> Kcal. 607 P. 16 Lip. 20 H.C. 84 - PAELLA 150g - MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 40g	<b>02</b> Kcal. 515 P. 19 Lip. 14 H.C. 70 - SOPA DE FIDEOS 100g de fideos - GARBANZOS 50G CON MORCILLO, PATATA 50G Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 20G	
<b>05</b>		<b>06</b>		<b>07</b> Kcal. P. Lip. H.C.		<b>08</b> Kcal. 757 P. 25 Lip. 12 H.C. 129		<b>09</b> Kcal. 669 P. 35 Lip. 20 H.C. 82 - SOPA DE PICADILLO 100G de pasta - CHULETA DE SAJONIA - PATATAS PANADERAS 60g - FRUTA FRESCA Y PAN 20g	
NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO			
<b>12</b> Kcal. 620 P. 21 Lip. 16 H.C. 93		<b>13</b> Kcal. 908 P. 28 Lip. 48 H.C. 85		<b>14</b> Kcal. 740 P. 36 Lip. 15 H.C. 109		<b>15</b> Kcal. 652 P. 41 Lip. 18 H.C. 72		<b>16</b> Kcal. 709 P. 42 Lip. 23 H.C. 76 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA 150G - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ PARMENTIER 50G - FRUTA FRESCA Y PAN 20G	
- ESPIRALES NAPOLITANA 150g - MERLUZA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40g		- LENTEJAS ESTOFADAS 150G - TORTILLA FRANCESA - FRUTA FRESCA Y PAN 40G		- ARROZ A LA MILANESA 114G - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 40G		- SOPA DE FIDEOS 100g de fideos - GARBANZOS 50G CON MORCILLO, PATATA 50G Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 20G			
<b>19</b> Kcal. 536 P. 30 Lip. 13 H.C. 74		<b>20</b> Kcal. 608 P. 17 Lip. 13 H.C. 102		<b>21</b> Kcal. 665 P. 27 Lip. 19 H.C. 90		<b>22</b>		<b>23</b>	
- ARROZ BLANCO CON TOMATE 114G - FILETE DE ABADAJE AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40G		- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 150G - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 40G		- SOPA DE ESTRELLAS 100g de pasta - TORTILLA ESPAÑOLA 30G de patata frita - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 40g		<b>MENÚ DE NAVIDAD</b>  HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS 90G FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 40g		VACACIONES DE NAVIDAD	