



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|------------------|-----------|--|-------------------|-----------|--|---------------------------|------------------|----------------------------|------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|
| | | | 01 | Kcal 530 Lip. 17 | P. 32 H.C. 64 | | 02 | Kcal 472 Lip. 8 | P. 22 H.C. 72 | | 03 | Kcal 737 Lip. 20 | P. 34 H.C. 101 | |
| | | | | - SOPA DE ESTRELLAS | | | | - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS | | | | - ARROZ MILANESA | | |
| | | | | - POLLO TERIYAKI CON PATATA Y CALABACÍN | | | | - LOMO DE SAJONIA | | | | - ABADEJO EMPANADO | | |
| | | | | - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL | | | | - ENSALADA VARIADA | | | | - SALSA ALIOLI | | |
| | | | | | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | |
| 06 | Kcal 870 Lip. 42 | P. 28 H.C. 87 | 07 | Kcal 868 Lip. 19 | P. 50 H.C. 105 | 08 | Kcal 562 Lip. 21 | P. 23 H.C. 61 | 09 | Kcal 566 Lip. 17 | P. 26 H.C. 72 | 10 | Kcal 583 Lip. 10 | P. 26 H.C. 89 |
| | - LENTEJAS HORTELANAS | | | - CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO | | | - JUDÍAS VERDES CON JAMÓN | | | - SOPA DE COCIDO | | | - ARROZ BLANCO CON TOMATE | |
| | - TORTILLA ESPAÑOLA | | | - ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO CORN-FLAKES | | | - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN | | | - COCIDO COMPLETO | | | - MERLUZA ORLY | |
| | - ENSALADA VARIADA | | | - MENESTRA DE VERDURAS | | | - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - ENSALADA VARIADA | |
| | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL | | | | | | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 13 | Kcal 743 Lip. 18 | P. 45 H.C. 94 | 14 | Kcal 610 Lip. 19 | P. 26 H.C. 82 | 15 | Kcal 685 Lip. 16 | P. 28 H.C. 100 | 16 | Kcal 578 Lip. 16 | P. 24 H.C. 77 | 17 | Kcal 531 Lip. 14 | P. 27 H.C. 66 |
| | - MACARRONES A LA NAPOLITANA | | | - GUIZO DE ALUBIAS PINTAS | | | - ARROZ CON MAGRO ADOBADO | | | - CREMA DE CALABAZA | | | - LENTEJAS GUIADAS | |
| | - LOMO A LA PLANCHA | | | - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA | | | - TILAPIA CON TOMATE | | | - CON PICATOSTES | | | - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN | |
| | - ASADILLO DE PIMIENTOS | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL | | | - POLLO EN PEPITORIA | | | - ENSALADA VARIADA | |
| | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | | | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 20 | | | 21 | Kcal 649 Lip. 17 | P. 25 H.C. 93 | 22 | Kcal 671 Lip. 11 | P. 22 H.C. 106 | 23 | Kcal 444 Lip. 9 | P. 17 H.C. 69 | 24 | Kcal 495 Lip. 8 | P. 25 H.C. 77 |
| | | | | - ARROZ TRES DELICIAS | | | - CREMA DE GUISANTES | | | - SOPA DE COCIDO | | | - ESPAGUETIS A LA CREMA | |
| | | | | - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS | | | - PIZZA VEGETAL | | | - GARBANZOS CON ROPA VIEJA | | | - BIENMESABE DE MERLUZA | |
| | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - ENSALADA VARIADA | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - ENSALADA VARIADA | |
| | | | | | | | - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL | | | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 27 | Kcal 601 Lip. 16 | P. 28 H.C. 79 | 28 | Kcal 547 Lip. 18 | P. 21 H.C. 80 | 29 | Kcal 634 Lip. 19 | P. 34 H.C. 76 | 30 | Kcal 561 Lip. 12 | P. 17 H.C. 71 | 31 | | |
| | - LENTEJAS CON VERDURA | | | - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO | | | - COLIFLOR CON BECHAMEL | | | - SOPA CON PASTA MARAVILLA | | | | |
| | - QUICHE DE JAMÓN | | | - MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE | | | - MAGRO ESTOFADO A LA JARDINERA | | | - CORDON BLEU DE POLLO | | | | |
| | - ENSALADA VARIADA | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - POSTRE ESPECIAL Y PAN INTEGRAL | | | - PATATAS | | | | |
| | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | | | | | | - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | |

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 |

