



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 870 Lip. 48	P. 25 H.C. 71	03	Kcal 490 Lip. 12	P. 24 H.C. 66	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO COMPLETO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
06	Kcal 626 Lip. 12	P. 15 H.C. 105	07	Kcal 486 Lip. 26	P. 20 H.C. 54	08	Kcal 549 Lip. 10	P. 33 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
13	Kcal 745 Lip. 20	P. 25 H.C. 111	14	Kcal 490 Lip. 12	P. 19 H.C. 70	15	Kcal 628 Lip. 15	P. 45 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 444 Lip. 9	P. 17 H.C. 69	17	Kcal 690 Lip. 13	P. 39 H.C. 100	20	Kcal 446 Lip. 10	P. 28 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
22	Kcal 531 Lip. 13	P. 26 H.C. 70	23	Kcal 658 Lip. 23	P. 23 H.C. 83	24	Kcal 613 Lip. 19	P. 32 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
27	Kcal 660 Lip. 16	P. 26 H.C. 100	28	Kcal 517 Lip. 14	P. 40 H.C. 54	29	Kcal 597 Lip. 15	P. 19 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- MERLUZA ADOBADA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</li> <li>- CANELONES ROSSINI</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
30	Kcal 586 Lip. 10	P. 34 H.C. 85						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</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

