



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------------------|----|--|------------------|----|---|------------------|----|---|-------------------|----|---|------------------|
| 02 | Kcal 539 Lip. 19 | P. 18 H.C. 70 | 03 | Kcal 530 Lip. 10 | P. 26 H.C. 78 | 04 | Kcal 778 Lip. 44 | P. 24 H.C. 63 | 05 | Kcal 595 Lip. 12 | P. 27 H.C. 87 | 06 | Kcal 606 Lip. 20 | P. 20 H.C. 81 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - FILETE DE SAJONIA EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS ITALIANA - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 09 | Kcal 631 Lip. 14 | P. 28 H.C. 92 | 10 | Kcal 513 Lip. 18 | P. 18 H.C. 66 | 11 | Kcal 519 Lip. 16 | P. 35 H.C. 53 | 12 | | | 13 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES AURORA - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN | | | | | | | |
| 16 | Kcal 583 Lip. 9 | P. 29 H.C. 89 | 17 | Kcal 847 Lip. 43 | P. 20 H.C. 84 | 18 | Kcal 444 Lip. 14 | P. 15 H.C. 59 | 19 | Kcal 668 Lip. 11 | P. 32 H.C. 105 | 20 | Kcal 425 Lip. 9 | P. 17 H.C. 64 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - TORTILLA GUISADA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - GELATINA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON POLLO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 23 | Kcal 430 Lip. 6 | P. 20 H.C. 68 | 24 | Kcal 539 Lip. 6 | P. 22 H.C. 93 | 25 | Kcal 603 Lip. 10 | P. 23 H.C. 94 | 26 | Kcal 483 Lip. 20 | P. 18 H.C. 55 | 27 | Kcal 670 Lip. 18 | P. 33 H.C. 88 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS VILLARROY* - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - FILETE RUSO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - MAC&CHEESE - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| 30 | Kcal 661 Lip. 13 | P. 27 H.C. 101 | 31 | Kcal 490 Lip. 17 | P. 16 H.C. 61 | | | | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - SALMÓN AL HORNO - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | <ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR GRATINADA - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - 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 |

