

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

 Kcal 1024
Lip. 60

 P. 49
H.C. 70

- Guisantes salteados con jamón
- Revuelto de picadillo
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 686
Lip. 19

 P. 40
H.C. 88

- Lentejas con Verdura
- Filete de merluza romana con ensalada
- Yogur
- Pan

11

 Kcal 685
Lip. 30

 P. 39
H.C. 66

- Sopa minestrone
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

12

 Kcal 768
Lip. 31

 P. 44
H.C. 75

- Lasaña de carne gratinada
- Filete de abadejo al horno con ensalada
- Yogur
- Pan

13

 Kcal 542
Lip. 14

 P. 43
H.C. 64

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 885
Lip. 28

 P. 21
H.C. 138

- Arroz con verduras
- Croquetas de bacalao con lechuga
- Yogur
- Pan

17

 Kcal 679
Lip. 31

 P. 27
H.C. 66

- Crema de puerros-vichyssoise
- Hamburguesa de vacuno con ensalada y patatas
- Fruta
- Pan

18

 Kcal 1152
Lip. 53

 P. 53
H.C. 112

- Cocido completo
- Sopa de cocido con fideos
- Yogur
- Pan

19

 Kcal 803
Lip. 26

 P. 30
H.C. 111

- Fideuá
- Salmón al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

20

 Kcal 732
Lip. 25

 P. 42
H.C. 85

- Lentejas con chorizo
- Huevos revueltos con patatas y york
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 786
Lip. 35

 P. 42
H.C. 72

- Menestra de verduras
- Lomo adobado de cerdo con lechuga
- Yogur
- Pan

24

 Kcal 753
Lip. 25

 P. 27
H.C. 96

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de Patata con Ensalada
- Fruta
- Pan

25

 Kcal 947
Lip. 31

 P. 22
H.C. 141

- Tallarines con tomate
- Empanadillas de atún con ensalada
- Yogur
- Pan

26

 Kcal 707
Lip. 21

 P. 53
H.C. 72

- Garbanzos con Verdura
- Filete de rape al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

27

 Kcal 737
Lip. 29

 P. 30
H.C. 87

- Arroz tres delicias
- Salchichas con puré
- Yogur
- Pan

30

 Kcal 583
Lip. 22

 P. 27
H.C. 71

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Bacalao con pisto
- Fruta
- Pan

31

 Kcal 841
Lip. 24

 P. 29
H.C. 125

- Puré de verdura
- Pizza
- Yogur
- 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