

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	758	100,5	29,4	19,9		955	80,5	50,1	43,8		1055	132,2	38,4	46,1		809	71,5	35,2	49,8		835	123,0	19,6	33,2
- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Fruta de temporada - Pan (1)					- Arroz integral con tomate - Salchichas frescas con puré de patata (6,7,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Menestra de verduras (6,12) - Filete de rape con ensalada (1,3,4,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Alubias blancas con verdura - Ensalada de pasta (queso, tomate, maíz y atún) (1,4,7,T3,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	564	74,1	19,2	23,1		805	98,2	22,4	46,5		780	84,9	33,5	30,2		885	151,0	13,9	36,2		814	121,1	22,0	38,1
- Puré de verdura (12) - Huevos con tomate y patatas (3,12) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Garbanzos con Verdura - Filete de merluza romana con ensalada (1,3,4,T2,T14) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Brócoli salteado (6,12) - Albóndigas de vacuno y cerdo con ensalada (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Lentejas con Verdura (T1) - Macarrones integrales con atún (1,4,T3,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Arroz con verduras - Bacalao en salsa verde con ensalada (1,3,4,12,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	839	126,1	24,4	27,2		757	122,9	13,9	30,2		935	103,9	28,9	60,0		774	112,7	20,5	33,4		639	77,1	28,1	21,1
- Crema de calabacín (12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Garbanzos con bacalao (4,T2,T14) - Coditos al ajillo (1,6,7,T3,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Guisantes salteados con jamón (12) - Muslo de pollo asado con patatas fritas (12,T3,T7) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Arroz integral con verduras - Merluza con tomate y ensalada (4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Sopa minestrone - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	771	79,3	31,0	42,6		748	104,1	21,6	38,7		858	151,0	12,5	32,7		735	79,7	32,2	29,8					
- Judías verdes (6,12) - Carne guisada de ternera con verduras y ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Paella de carne - Bacalao romana con lechuga (1,3,4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Lentejas con Verdura (T1) - Macarrones integrales con tomate y orégano (1,T3,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Puré de verdura (12) - Huevos con bechamel y patatas (1,3,7,12,T6,T10) - Lácteo (7) - Pan (1)									



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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

