

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	922	135,7	24,3	43,3		937	121,5	34,8	28,3		645	88,2	20,9	25,4		741	71,5	37,1	23,6		899	89,7	47,8	24,5
- Arroz con verduritas - Bacalao en salsa verde con ensalada (1,3,4,12,T2,T5,T14) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Menestra de verduras (6,12,T5) - Tallarines integrales con boloñesa vegana (1,6,T3,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Patatas con pollo (12,T5) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Crema de puerros-vichyssoise (6,7,12) - Hamburguesa de vacuno con ensalada y patatas (12,T6) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de garbanzos (3) - Varitas de merluza con mahonesa (1,3,4,7,T2,T5,T6,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	746	87,6	18,6	57,7		789	91,5	33,2	27,5		833	143,9	14,0	29,2		1011	116,0	35,0	55,8		651	85,9	27,2	14,7
- Lentejas Estofadas (12,T1,T5) - Estofado de pavo con verduras (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Judías verdes (6,12,T5) - Salchichas con puré (6,7,12) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Arroz con tomate (12,T5) - Ensalada de alubias - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Filete de rape frito con pimientos rojos (1,3,4,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	818	128,4	21,8	26,4		668	85,7	16,6	45,1		767	74,7	48,9	45,4		759	129,5	13,4	29,2		907	119,4	27,2	43,2
- Puré de verdura (12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Lentejas Estofadas (12,T1,T5) - Bacalao al horno con pisto (4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada campera (3,4,12) - Estofado de pollo con verduras (12,T3,T7) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Paella de pescado (14,T4) - Garbanzos salteados con verduras al curry (12,T1,T5,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Caracoles integrales con atún y huevo (1,3,4,T6,T10) - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T5,T6,T10,T14) - Fruta de temporada - Pan integral (1)				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	99,6	21,8	21,0		595	64,3	21,0	33,7		962	107,7	38,2	43,6		687	90,4	18,0	40,3		1099	80,9	62,8	51,9
- Ensalada con arroz (3,4,12,T5) - Guisantes con tomate (12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Crema de calabacín (12) - Pechugas de pollo al horno con patatas (12) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Abadejo al horno con verduras (1,4,12,T5,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Lentejas con Verdura (12,T1,T5) - Huevos cocidos con tomate y ensalada (3) - Lácteo (7) - Pan (1)					- Ensaladilla rusa (3,4,12) - Filete de rape con ensalada (1,3,4,T6,T10) - Fruta de temporada - 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

