

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	783	91,0	20,2	56,0		864	122,2	24,8	31,7		745	80,5	33,1	24,7		816	95,0	22,2	59,4		778	63,5	33,5	42,5
- Guisantes rehogados (6,12) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Garbanzos salteados con verduras al curry (T1,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Crema de puerros-vichyssoise (6,7,12) - Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas (T6) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Lentejas Estofadas (T1) - Filete de rape frito con pimientos rojos (1,3,4,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de arroz (4) - Tortilla francesa con jamón york y ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)				
	814	120,3	23,3	35,3		820	125,6	22,6	23,2		774	107,9	24,7	29,2		827	113,9	21,6	41,9		712	87,0	30,1	23,6
- Arroz con verduritas - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada campera (3,4,12) - Wok de pasta integral con verduras (1,6,7,T3,T10) - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Lentejas con Verdura (T1) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Macarrones integrales con atún (1,4,T3,T6,T10) - Bacalao al horno con pisto (4,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas fritas (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan (1)				
	660	83,6	26,2	20,0		786	69,9	29,9	46,1		1108	92,3	61,8	43,3		823	104,8	32,1	29,8		889	105,1	36,5	33,3
- Sopa de pasta con pollo y huevo (1,3,T6,T10) - Ensalada de garbanzos (3) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de arroz (4) - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensaladilla rusa (3,4,12) - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Lácteo (7) - Pan integral (1)					- Lentejas con Verdura (T1) - Rabas de calamar con mayonesa (1,3,14,T2,T4,T6,T7,T9,T10,T12) - Fruta de temporada - Pan (1)					- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Tortilla francesa con lechuga (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)				
	760	99,9	30,6	17,6		1013	143,7	31,6	36,5															
- Crema de calabacín (12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)					- Guisantes rehogados (6,12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Helado (7,8,T5,T6) - 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

