

| LUNES                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                          | 2                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | Kcal 340 HC 28,5 Lip 12,0 Prot 27,5                                                                                        | Kcal 744 HC 101,4 Lip 15,9 Prot 45,0                                                                                               |
|                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | - Garbanzos guisados (12)<br>- Merluza al horno (4,T2,T14)<br>- Patatas fritas<br>- Yogurt (7)<br>- Pan integral (1)       | - Macarrones a la crema (1,7,T3,T6,T10)<br>- Magro de cerdo guisado con verduras (6,12)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)             |
| 5                                                                                                                                | 6                                                                                                                            | 7                                                                                                                                               | 8                                                                                                                          | 9                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                  | Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0                                                                                          | Kcal 857 HC 102,8 Lip 34,0 Prot 33,2                                                                                                            | Kcal 279 HC 38,8 Lip 7,1 Prot 16,4                                                                                         | Kcal 667 HC 132,7 Lip 2,8 Prot 23,1                                                                                                |
|                                                                                                                                  | - Crema de calabacín<br>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata (12)<br>- Yogurt (7)<br>- Pan integral (1)     | - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10)<br>- Palometa en salsa (1,4,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10) | - Patatas en salsa verde<br>- Lomo de cerdo con champiñones (12)<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)                          | - Arroz con verduras<br>- Alubias pintas con verdura<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                    |
| 12                                                                                                                               | 13                                                                                                                           | 14                                                                                                                                              | 15                                                                                                                         | 16                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                  | Kcal 515 HC 65,4 Lip 10,1 Prot 39,7                                                                                          | Kcal 405 HC 62,4 Lip 12,3 Prot 12,3                                                                                                             | Kcal 774 HC 88,8 Lip 25,5 Prot 45,9                                                                                        | Kcal 801 HC 115,5 Lip 24,4 Prot 31,2                                                                                               |
|                                                                                                                                  | - Lentejas estofadas (T1)<br>- Limanda en salsa (1,4,12,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1) | - Crema de verduras (12)<br>- Tortilla francesa de jamón (3)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                         | - Sopa de cocido<br>- Cocido completo<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Yogurt (7)<br>- Pan integral (1)                    | - Arroz integral con tomate<br>- Ragout de pollo con verduras<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                                       |
| 19                                                                                                                               | 20                                                                                                                           | 21                                                                                                                                              | 22                                                                                                                         | 23                                                                                                                                 |
| Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5                                                                                              | Kcal 557 HC 68,0 Lip 18,8 Prot 26,2                                                                                          | Kcal 667 HC 109,0 Lip 20,0 Prot 14,4                                                                                                            | Kcal 762 HC 100,1 Lip 26,8 Prot 31,2                                                                                       | Kcal 504 HC 55,0 Lip 18,6 Prot 26,7                                                                                                |
| - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10)<br>- Lomo adobado a la plancha<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10) | - Lentejas estofadas (T1)<br>- Tortilla de patata (3)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Yogurt (7)<br>- Pan integral (1)      | - Crema de zanahoria<br>- Macarrones con guisantes y tomate (1,T3,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)            | - Arroz con salchichas (12)<br>- Palometa en salsa (1,4,T6,T10)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10) | - Patatas con verduras (12)<br>- Jamoncitos de pollo en salsa con verduras (12)<br>- Pimientos<br>- Yogurt (7)<br>- Pan (1,T6,T10) |
| 26                                                                                                                               | 27                                                                                                                           | 28                                                                                                                                              | 29                                                                                                                         | 30                                                                                                                                 |
| Kcal 727 HC 99,1 Lip 25,6 Prot 27,3                                                                                              | Kcal 370 HC 43,4 Lip 18,7 Prot 7,1                                                                                           | Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5                                                                                                            | Kcal 718 HC 64,8 Lip 45,4 Prot 21,3                                                                                        |                                                                                                                                    |
| - Macarrones a la crema (1,7,T3,T6,T10)<br>- Merluza en salsa americana (4,T2,T14)<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                | - Coliflor rehogada<br>- Tortilla de patata (3)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral (1)                 | - Arroz integral con tomate<br>- Garbanzos guisados (12)<br>- G. ensalada de lechuga<br>- Fruta<br>- Pan (1,T6,T10)                             | - Crema de calabaza<br>- Albóndigas ensangrentadas (1,6,T10)<br>- Patatas fritas<br>- Postre (7)<br>- Pan (1,T6,T10)       |                                                                                                                                    |



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                                    |