

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 591 Lip. 20	P. 32 H.C. 71	04	Kcal 608 Lip. 21	P. 30 H.C. 69	05	Kcal 845 Lip. 36	P. 46 H.C. 80	06	Kcal 832 Lip. 27	P. 24 H.C. 118	
			- Patatas a la riojana - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan			- Alubias pintas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo empanadas con patatas - Natillas - Pan			- Cocido de garbanzos - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan		
09	Kcal 779 Lip. 26	P. 30 H.C. 105	10	Kcal 779 Lip. 27	P. 36 H.C. 111	11	Kcal 681 Lip. 22	P. 44 H.C. 76	12	Kcal 907 Lip. 35	P. 34 H.C. 108	13	Kcal 725 Lip. 22	P. 29 H.C. 100
	- Lentejas con chorizo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan		- Arroz con salchichas y pollo - Bacalao con pisto - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Croquetas con jamón york y ensalada - Yogur - Pan			- Macarrones integrales a la hortelana - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan		
16	Kcal 725 Lip. 31	P. 35 H.C. 77	17	Kcal 598 Lip. 16	P. 30 H.C. 79	18	Kcal 778 Lip. 37	P. 42 H.C. 64	19	Kcal 835 Lip. 28	P. 40 H.C. 104	20	Kcal 707 Lip. 25	P. 25 H.C. 100
	- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado con pimientos rojos y patata panadera - Fruta - Pan		- Cocido de garbanzos - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Carne guisada de ternera con patatas - Fruta - Pan			- Espirales boloñesa - Filete de merluza en salsa - Yogur - Pan			- Arroz con pollo - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan		
23	Kcal 595 Lip. 25	P. 26 H.C. 65	24	Kcal 641 Lip. 16	P. 38 H.C. 88	25	Kcal 747 Lip. 14	P. 46 H.C. 111	26	Kcal 782 Lip. 29	P. 40 H.C. 80	27	Kcal 656 Lip. 32	P. 25 H.C. 68
	- Frejoles - Hamburguesa de vacuno con ensalada y patatas - Fruta - Pan		- Lentejas con verdura - Bacalao romana con ensalada - Fruta - Pan			- Arroz con verduritas de la huerta - Pollo asado con ensalada - Fruta - Pan			- Pote asturiano - Tortilla francesa con ensalada - Flan vainilla - Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de merluza romana con mahonesa - Fruta - Pan		
30	Kcal 718 Lip. 22	P. 25 H.C. 105	31	Kcal 746 Lip. 31	P. 23 H.C. 94									
	- Macarrones salteados con champiñón y bacon - Salmón al horno con ensalada - Fruta - Pan		- Patatas con carne - Nuggets de pollo - Fruta - 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	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

