

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>1 KCAL 784 P. 32 LIP. 16 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>2 KCAL 848 P. 40 LIP. 19 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS ■ NATILLAS DE CHOCOLATE ■ PAN 	<p>3 KCAL 925 P. 30 LIP. 38 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON POLLO ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>4 KCAL 729 P. 32 LIP. 14 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>5 KCAL 881 P. 41 LIP. 30 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO CON SALSA RUBIA ■ FRUTA ■ PAN
<p>8 KCAL 732 P. 31 LIP. 19 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES NAPOLITANA ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN 	<p>9 KCAL 786 P. 48 LIP. 29 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>10 KCAL 723 P. 39 LIP. 23 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ POLLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL ■ YOGURT ■ PAN 	<p>11 KCAL 707 P. 44 LIP. 12 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 896 P. 43 LIP. 23 H.C. 131</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>16 KCAL 682 P. 22 LIP. 22 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS CON TOMATE Y PATATA PANADERA ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS CUADRO ■ YOGURT ■ PAN 	<p>17 KCAL 888 P. 43 LIP. 32 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CODITOS GRATINADOS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN 	<p>18 KCAL 755 P. 33 LIP. 43 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN 	<p>19 KCAL 1077 P. 25 LIP. 55 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA REBOZADOS CON PIMIENTOS ■ FRUTA ■ PAN
<p>22 KCAL 745 P. 27 LIP. 23 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>23 KCAL 948 P. 29 LIP. 41 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ■ YOGURT ■ PAN 	<p>24 KCAL 899 P. 58 LIP. 29 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS CON COSTILLA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>25 KCAL 845 P. 42 LIP. 24 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE VERDURA ■ LOMO ADOBADO CON CHIPS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>26 KCAL 758 P. 47 LIP. 17 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<p>29 KCAL 904 P. 22 LIP. 35 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS REHOGADAS ■ NUGGETS DE POLLO CON KETCHUP ■ FRUTA ■ PAN 	<p>30 KCAL 722 P. 32 LIP. 20 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA ■ YOGURT NATURAL ■ PAN 	<p>31</p>		

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas
 → Arroz, pasta o patata
 → Pescados o huevo
 → Carne o huevo
 → Pescado o carne
 → Lácteo o fruta
 → Fruta