

Semana 1

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA			<p>Arroz con tomate y huevo</p>  <p>E:236 kcal L:9,5 g AGS:2,0 g HC:29,7 g Az:0,6 g P:7,6 g S:1,2 g</p>				
			<p>Salchichas de pollo</p>  <p>E:353 kcal L:33,1 g AGS:4,3 g HC:1,0 g Az:0,5 g P:11,7 g S:1,2 g</p>				
			<p>Variado</p>				



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.



















Semana 2

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata) E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Sopa de verduras y fideos E:132 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:15,9 g Az:2,2 g P:3,2 g S:0,5 g	Patatas guisadas a la marinera E:104 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:10,0 g Az:0,7 g P:4,7 g S:0,9 g	Brócoli al estilo casero E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,2 g S:0,1 g	Arroz con tomate E:219 kcal L:9,3 g AGS:1,8 g HC:26,8 g Az:0,8 g P:6,5 g S:0,3 g		
	Huevos fritos E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Garbanzos al estilo casero E:340 kcal L:12,7 g AGS:1,3 g HC:34,5 g Az:2,6 g P:16,0 g S:1,7 g	Filete ruso casero de ternera en salsa demiglace con verduras salteadas E:226 kcal L:16,4 g AGS:4,1 g HC:8,8 g Az:1,1 g P:13,7 g S:1,3 g	Bacalao rebozado con huevo y harina E:312 kcal L:28,2 g AGS:3,5 g HC:1,9 g Az:0,1 g P:12,3 g S:0,1 g	Contramuslo de pollo asado al limón con champiñón y calabacín E:186 kcal L:12,1 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:18,5 g S:0,4 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	






VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

 E=Energía, L=Ípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	Coliflor con patata  E:67 kcal L:2,8 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:1,3 g P:1,8 g S:0,5 g	Pasta con tomate (*)   E:251 kcal L:10,0 g AGS:1,1 g HC:32,6 g Az:2,2 g P:6,2 g S:0,5 g	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)  E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Espinacas con bechamel   E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Alubias pintas con arroz  E:329 kcal L:9,2 g AGS:1,1 g HC:35,5 g Az:2,1 g P:17,2 g S:2,0 g		
	Chuleta de pavo en salsa de cebolla con rodajas de manzana a la plancha  E:85 kcal L:0,9 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,1 g	Tortilla de calabacín con champiñón salteado   E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g	Rape en salsa marinera con verduras salteadas      E:86 kcal L:4,0 g AGS:0,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:11,9 g S:0,7 g	Contramuslo de pollo a la plancha con verduras salteadas   E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,4 g	Salmón a la plancha con calabacín salteado  E:172 kcal L:12,1 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,4 g		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	

Semana 4







	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Crema de guisantes</p>  <p>E:83 kcal L:3,2 g AGS:2,0 g HC:8,7 g Az:3,8 g P:3,8 g S:0,5 g</p>	<p>Patatas asadas</p> <p>E:110 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,2 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g</p>	<p>Alubias blancas al estilo casero (*)</p>  <p>E:207 kcal L:4,9 g AGS:0,8 g HC:21,7 g Az:3,4 g P:12,2 g S:0,1 g</p>	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g</p>	<p>Puré de zanahoria</p> <p>E:61 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:3,8 g P:1,6 g S:0,8 g</p>		
	<p>Merluza al horno con ajo y perejil</p>  <p>E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,2 g P:11,5 g S:0,5 g</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  <p>E:143 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:23,0 g S:0,1 g</p>	<p>Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate</p>  <p>E:269 kcal L:23,8 g AGS:3,2 g HC:2,2 g Az:0,0 g P:11,4 g S:0,2 g</p>	<p>Huevos fritos</p>  <p>E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g</p>	<p>Pavo salteado con ajo y perejil</p> <p>E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 g</p>		
	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>	<p>Variado</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 5

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	<p>Sopa de verduras y fideos</p>  <p>E:132 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:15,9 g Az:2,2 g P:3,2 g S:0,5 g</p>	<p>Macarrones con tomate</p>  <p>E:272 kcal L:10,8 g AGS:2,3 g HC:33,8 g Az:2,3 g P:8,4 g S:1,4 g</p>	<p>Crema de ave</p> <p>E:99 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:7,8 g Az:0,5 g P:1,3 g S:1,0 g</p>	<p>Menestra de verduras con patata dado</p>  <p>E:84 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:6,3 g Az:2,7 g P:2,5 g S:0,1 g</p>			
	<p>Garbanzos al estilo casero</p>  <p>E:340 kcal L:12,7 g AGS:1,3 g HC:34,5 g Az:2,6 g P:16,0 g S:1,7 g</p>	<p>Bacalao a la riojana con pimientos verdes</p>  <p>E:114 kcal L:7,5 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,2 g</p>	<p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,4 g</p>	<p>Tortilla francesa con champiñón</p>  <p>E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g</p>			
	Variado	Variado	Variado	Variado			



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.