






































Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	Arroz con tomate frito  E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g	Espinacas al estilo casero (*)  E:67 kcal L:5,1 g AGS:0,7 g HC:1,4 g Az:0,4 g P:2,8 g S:0,2 g	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)   E:226 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:23,5 g Az:2,6 g P:13,9 g S:0,1 g	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)  E:46 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,0 g Az:1,7 g P:1,9 g S:0,7 g	Macarrones a la napolitana       E:245 kcal L:9,1 g AGS:2,2 g HC:30,5 g Az:3,4 g P:8,9 g S:1,7 g		
	Pollo asado al limón con ensalada  E:99 kcal L:7,7 g AGS:1,8 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:7,2 g S:0,1 g	Filete de magro de cerdo a la plancha E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g	Bacalao al horno con ensalada de lechuga      E:111 kcal L:4,8 g AGS:0,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:16,9 g S:0,2 g	Pierna de cerdo breseada con patatas a lo pobre   E:165 kcal L:8,2 g AGS:2,7 g HC:3,3 g Az:0,2 g P:19,5 g S:0,4 g	Lomo de Sajonia al horno    E:159 kcal L:9,4 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,4 g P:17,9 g S:0,8 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g	Fruta fresca E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral      E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral      E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


**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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	<p>Judías verdes salteadas con ajo</p> <p>E:66 kcal L:4,1 g AGS:0,7 g HC:4,1 g Az:1,9 g P:1,9 g S:0,6 g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>E:64 kcal L:3,3 g AGS:1,0 g HC:4,9 g Az:0,6 g P:3,6 g S:0,2 g</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>E:217 kcal L:4,4 g AGS:0,6 g HC:35,6 g Az:3,1 g P:7,3 g S:0,1 g</p>	<p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p> <p>E:226 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:23,5 g Az:2,6 g P:13,9 g S:0,1 g</p>	<p>Sopa casera de ave</p> <p>E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,3 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>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,1 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g</p>	<p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</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>	<p>Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de tomate</p> <p>E:202 kcal L:16,1 g AGS:5,3 g HC:1,8 g Az:0,8 g P:12,2 g S:0,7 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado natural</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur desnatado natural</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</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 3





















	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Lentejas al estilo casero</p> <p>E:218 kcal L:5,0 g AGS:0,6 g HC:24,9 g Az:2,9 g P:13,4 g S:0,2 g</p>	<p>Paella de pollo, magro y verduras</p> <p>E:270 kcal L:10,9 g AGS:2,8 g HC:32,9 g Az:0,5 g P:9,6 g S:1,2 g</p>	<p>Pasta de caracol a la italiana</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>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>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</p>	<p>Puré de calabacín casero</p> <p>E:76 kcal L:4,2 g AGS:0,9 g HC:6,8 g Az:1,5 g P:2,0 g S:0,6 g</p>		
	<p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:168 kcal L:12,2 g AGS:2,6 g HC:1,0 g Az:0,8 g P:13,5 g S:0,4 g</p>	<p>Cazón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:106 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,6 g S:0,4 g</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>E:167 kcal L:10,0 g AGS:2,2 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,0 g S:0,7 g</p>	<p>Cinta de lomo de cerdo al horno</p> <p>E:264 kcal L:23,5 g AGS:7,8 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g</p>	<p>Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate</p> <p>E:366 kcal L:34,3 g AGS:6,7 g HC:4,0 g Az:0,6 g P:9,9 g S:0,5 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado natural</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Manzana Asada</p> <p>E:224 kcal L:10,5 g AGS:6,4 g HC:28,6 g Az:25,9 g P:0,6 g S:0,2 g</p>	<p>Yogur desnatado natural</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



### 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 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	Patatas guisadas con verduras  E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)  E:309 kcal L:9,7 g AGS:2,1 g HC:43,1 g Az:2,0 g P:10,7 g S:0,3 g	Sopa casera de ave  E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,3 g	Judías verdes al estilo casero  E:64 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:6,3 g Az:1,8 g P:1,8 g S:0,1 g	Arroz tres delicias  E:284 kcal L:6,5 g AGS:1,4 g HC:48,3 g Az:2,2 g P:7,6 g S:0,4 g		
	Jamoncito de pollo al chilindrón con champiñón y calabacín  E:87 kcal L:6,1 g AGS:1,5 g HC:1,0 g Az:0,4 g P:6,9 g S:0,4 g	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria  E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,1 g P:11,4 g S:1,0 g	Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de tomate  E:202 kcal L:16,1 g AGS:5,3 g HC:1,8 g Az:0,8 g P:12,2 g S:0,7 g	Hamburguesa casera de ternera a la americana  E:236 kcal L:13,6 g AGS:4,1 g HC:17,3 g Az:2,0 g P:12,5 g S:1,1 g	Estofado de ternera  E:139 kcal L:7,8 g AGS:2,2 g HC:3,5 g Az:0,4 g P:13,0 g S:0,6 g		
	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan  E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


**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.