




















Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
<b>COMIDA</b>	<p>Arroz con tomate frito</p>  <p>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</p>	<p>Espinacas al estilo casero (*)</p>  <p>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</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>Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)</p>  <p>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</p>	<p>Macarrones con tomate (*)</p> <p>E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 g</p>		
	<p>Pollo asado al limón con ensalada</p>  <p>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</p>	<p>Filete de magro de cerdo a la plancha</p> <p>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</p>	<p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga</p>     <p>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</p>	<p>Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas a lo pobre</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>Lomo de Sajonia al horno con patatas fritas</p>   <p>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</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</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 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>Fruta fresca</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>Tarta</p> <p>E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 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</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 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
<b>COMIDA</b>	<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 casera de pollo</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>Macarrones con tomate (*)</p> <p>E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 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 con fideos (*)</p> <p>E:101 kcal L:0,7 g AGS:0,3 g HC:20,9 g Az:1,5 g P:2,3 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>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga</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>Cabezada de cerdo a la riojana (*) con ensalada de tomate</p> <p>E:234 kcal L:18,8 g AGS:6,6 g HC:0,4 g Az:0,3 g P:15,2 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>Flan</p> <p>E:94 kcal L:3,0 g AGS:1,8 g HC:13,8 g Az:12,4 g P:3,0 g S:0,1 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>Arroz con leche</p> <p>E:179 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:35,2 g Az:15,2 g P:3,6 g S:0,1 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>	<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=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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Lentejas a la castellana</p> <p>E:266 kcal L:11,8 g AGS:3,6 g HC:22,3 g Az:1,5 g P:13,9 g S:2,1 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>Macarrones con tomate (*)</p> <p>E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 g</p>	<p>Pisto</p> <p>E:40 kcal L:2,2 g AGS:0,4 g HC:3,0 g Az:2,7 g P:1,2 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>Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:111 kcal L:3,2 g AGS:0,7 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,8 g S:0,3 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 con patatas chips</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 con patatas fritas</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 de magro de cerdo a la plancha</p> <p>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</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</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>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</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>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</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>	<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=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.

Semana 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>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</p>	<p>Macarrones con tomate (*)</p> <p>E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 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>Judías verdes al estilo casero</p> <p>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</p>	<p>Arroz blanco hervido (*)</p> <p>E:364 kcal L:0,9 g AGS:0,2 g HC:81,5 g Az:0,2 g P:6,7 g S:0,1 g</p>		
	<p>Jamoncitos de pollo asado con champiñón y calabacín</p> <p>E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g</p>	<p>Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de tomate</p> <p>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</p>	<p>Filete de ternera a la plancha con patatas fritas</p> <p>E:169 kcal L:10,1 g AGS:2,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,6 g S:0,7 g</p>	<p>Estofado de ternera con patatas dado</p> <p>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</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</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>Arroz con leche</p> <p>E:91 kcal L:1,3 g AGS:0,8 g HC:16,4 g Az:13,2 g P:3,3 g S:0,1 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>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</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>	<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.