

Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Arroz blanco con tomate y huevo frito</p> <p>E:227 kcal L:9,3 g AGS:1,8 g HC:28,1 g Az:0,9 g P:7,2 g S:1,0 g</p>	<p>Espinacas al estilo casero</p> <p>E:67 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:7,4 g Az:0,5 g P:2,6 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>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 a la napolitana (*)</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>Lomo de cerdo a la plancha con champiñón</p> <p>E:285 kcal L:25,7 g AGS:8,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,3 g S:0,3 g</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga</p> <p>E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g</p>	<p>Filete de magro de cerdo a la plancha con patatas a lo pobre</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>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 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>Natillas de vainilla</p> <p>E:110 kcal L:2,9 g AGS:1,8 g HC:17,8 g Az:14,9 g P:3,5 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>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>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
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 casera de cocido</p> <p>E:21 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:0,5 g Az:0,2 g P:0,2 g S:0,4 g</p>	<p>Pasta con verduras</p> <p>E:145 kcal L:3,0 g AGS:0,4 g HC:25,2 g Az:2,9 g P:3,3 g S:0,0 g</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>E:290 kcal L:7,6 g AGS:0,9 g HC:31,7 g Az:2,2 g P:15,7 g S:1,6 g</p>	<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>Pechuga de pollo al horno</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>Cocido completo</p> <p>E:227 kcal L:10,1 g AGS:3,4 g HC:17,0 g Az:1,7 g P:14,2 g S:1,3 g</p>	<p>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:60 kcal L:2,6 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,2 g S:0,2 g</p>	<p>Cabezada en salsa riojana con patatas fritas</p> <p>E:172 kcal L:12,8 g AGS:4,8 g HC:1,4 g Az:1,4 g P:11,8 g S:0,4 g</p>	<p>Filete de contramuslo de pollo a la plancha con cebolla pochada</p> <p>E:89 kcal L:6,5 g AGS:1,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:7,1 g S:0,4 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</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>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>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	<p>Acelgas al estilo casero</p> <p>E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g</p>	<p>Paella de magro con verduras</p> <p>E:268 kcal L:10,2 g AGS:2,4 g HC:35,6 g Az:1,4 g P:7,6 g S:1,6 g</p>	<p>Brócoli al estilo casero</p> <p>E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,1 g S:0,5 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>Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 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>Pavo salteado con ajo y perejil con patatas fritas</p> <p>E:150 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>Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga</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>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>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 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>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 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 4

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	<p>Patatas guisadas a la riojana</p> <p>E:115 kcal L:6,2 g AGS:1,9 g HC:9,8 g Az:0,8 g P:4,2 g S:1,2 g</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (*)</p> <p>E:270 kcal L:7,9 g AGS:1,8 g HC:42,9 g Az:1,7 g P:5,8 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 tres delicias</p> <p>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</p>		
	<p>Jamoncito de pollo al chilindrón (*) con champiñón y calabacín</p> <p>E:112 kcal L:7,8 g AGS:1,7 g HC:3,2 g Az:0,4 g P:7,0 g S:0,4 g</p>	<p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 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>Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas</p> <p>E:142 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:22,8 g S:0,6 g</p>	<p>Carcamusas toledanas de cerdo con patatas dado</p> <p>E:176 kcal L:12,4 g AGS:4,8 g HC:2,0 g Az:1,6 g P:12,9 g S:1,3 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 apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g</p>	<p>Pan apto celíacos</p> <p>E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 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.