





















Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	Arroz blanco con tomate y huevo frito 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	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 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	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carne) E:224 kcal L:17,0 g AGS:5,1 g HC:5,4 g Az:1,0 g P:12,1 g S:1,5 g	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga 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	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	Tortilla de patata con lechuga 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		
	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	Natillas instantaneas con galleta E:88 kcal L:4,2 g AGS:2,5 g HC:9,3 g Az:7,0 g P:3,2 g S:0,1 g	Yogur de sabores 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	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 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		
	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 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 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 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 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 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 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>Pasta de caracol 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>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>Nuggets de pollo al horno con aros de cebolla rebozados</p>  <p>E:514 kcal L:48,3 g AGS:6,0 g HC:13,4 g Az:3,4 g P:5,8 g S:0,8 g</p>	<p>Cocido completo</p>  <p>E:258 kcal L:10,3 g AGS:3,5 g HC:23,6 g Az:1,3 g P:15,1 g S:0,3 g</p>	<p>Abadejo rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  <p>E:495 kcal L:52,8 g AGS:6,5 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:4,6 g S:0,1 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 aros de cebolla rebozados</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</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.

Semana 3

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	Lentejas a la castellana 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	Paella de magro con verduras 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	Brócoli gratinado con queso E:100 kcal L:6,6 g AGS:1,6 g HC:5,9 g Az:2,0 g P:3,3 g S:0,7 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	Puré de calabacín casero 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		
	Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate 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	Limanda rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria E:84 kcal L:4,4 g AGS:0,7 g HC:2,1 g Az:0,1 g P:8,9 g S:0,5 g	Pechuga de pollo empanada con patatas chips E:184 kcal L:11,2 g AGS:2,3 g HC:3,1 g Az:0,1 g P:17,6 g S:0,3 g	Perrito caliente con patatas fritas E:273 kcal L:17,2 g AGS:5,9 g HC:16,5 g Az:2,3 g P:12,2 g S:2,2 g	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate 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		
	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 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	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	Yogur 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	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		
	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 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 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 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 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 4

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Patatas guisadas a la riojana 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	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 a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria E:145 kcal L:7,6 g AGS:1,3 g HC:5,1 g Az:0,2 g P:13,8 g S:0,2 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 con patatas fritas 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	Carcamusas toledanas de cerdo con patatas dado 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		
	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 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	Arroz con leche 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	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 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 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 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 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.