

Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Arroz blanco con tomate</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: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</p> <p>E:266 kcal L:12,9 g AGS:1,7 g HC:20,7 g Az:2,8 g P:10,9 g S:1,6 g</p>	<p>Crema de verduras (judía verde, calabacín, 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: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</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 ajo y perejil con ensalada de lechuga</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>Pierna de cerdo breseada</p> <p>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</p>	<p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 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 desnatado</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>Yogur desnatado</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 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</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=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:134 kcal L:1,5 g AGS:0,2 g HC:23,2 g Az:3,5 g P:6,7 g S:54,9 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>Pechuga de pollo al horno con cebolla pochada</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>Garbanzos al estilo casero</p> <p>E:303 kcal L:9,3 g AGS:0,9 g HC:33,6 g Az:3,0 g P:15,4 g S:0,2 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 pimientos a la plancha</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 desnatado</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>Yogur desnatado</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 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</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=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>Lentejas con verduras</p> <p>E:256 kcal L:8,5 g AGS:1,0 g HC:25,4 g Az:1,8 g P:14,1 g S:1,7 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</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</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 desnatado</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 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 desnatado</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 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</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=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 con verduras (zanahorias, calabacín, cebolla y pimiento) E:59 kcal L:1,6 g AGS:0,2 g HC:8,9 g Az:2,1 g P:1,7 g S:0,4 g	Macarrones con tomate E:286 kcal L:9,9 g AGS:1,1 g HC:40,1 g Az:2,2 g P:7,5 g S:1,6 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 con pimientos E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 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 plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 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	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	Pechuga de pavo a la plancha 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	Lomo asado 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		
	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 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 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		
	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=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.