

Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Arroz blanco con huevo frito</p> <p>E:288 kcal L:9,3 g AGS:1,9 g HC:42,6 g Az:0,4 g P:8,2 g S:0,2 g</p>	<p>Espinacas con bechamel</p> <p>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</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 pimientos, zanahoria y cebolla</p> <p>E:298 kcal L:8,9 g AGS:1,1 g HC:44,5 g Az:2,7 g P:8,2 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pollo asado al limón con lechuga (*)</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>Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carne)</p> <p>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</p>	<p>Merluza al horno con ajo y perejil con 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 con patatas a lo pobre</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 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 instantaneas con galleta</p> <p>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</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</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 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 hervida con aceite de oliva (*)</p> <p>E:387 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:67,1 g Az:2,5 g P:12,1 g S:0,1 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 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 3

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
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 verduras (champiñon, calabacin, zanahoria)</p> <p>E:243 kcal L:7,4 g AGS:1,1 g HC:39,6 g Az:1,2 g P:4,0 g S:0,7 g</p>	<p>Brócoli gratinado con queso</p> <p>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</p>	<p>Pimientos asados</p> <p>E:88 kcal L:8,7 g AGS:1,4 g HC:1,2 g Az:1,2 g P:0,5 g S:0,8 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 lechuga (*)</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 rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Pechuga de pollo empanada con patatas chips</p> <p>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</p>	<p>Perrito caliente con patatas fritas</p> <p>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</p>	<p>Filete ruso casero de cerdo a la plancha con lechuga (*)</p> <p>E:212 kcal L:14,2 g AGS:5,0 g HC:7,8 g Az:0,6 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>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</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	<p>Patatas guisadas a la riojana</p> <p>E:127 kcal L:6,3 g AGS:2,0 g HC:11,6 g Az:1,4 g P:4,8 g S:1,3 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>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: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</p>	<p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Cabezada de cerdo asada con lechuga (*)</p> <p>E:214 kcal L:17,2 g AGS:5,2 g HC:3,2 g Az:0,8 g P:11,4 g S:0,2 g</p>	<p>Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas fritas</p> <p>E:248 kcal L:17,4 g AGS:6,0 g HC:7,4 g Az:0,2 g P:15,1 g S:0,4 g</p>	<p>Lomo asado con patatas dado</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>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>Tarta de San Marcos</p> <p>E:270 kcal L:14,5 g AGS:11,5 g HC:32,3 g Az:22,5 g P:2,6 g S:0,3 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.