

Semana 1

|        | LUNES 7   | MARTES 8   | MIÉRCOLES 9   | JUEVES 10  | VIERNES 11   | SABADO 12 | DOMINGO 13 |
|--------|---|--|---|--|--|-----------|------------|
| COMIDA | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g<br/>Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g</p>         | <p>Espinacas con bechamel</p> <p>E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g<br/>Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g</p>                       | <p>Alubias blancas con verduras<br/>(cebolla,zanahoria,calabacin)</p> <p>E:226 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:23,5 g<br/>Az:2,6 g P:13,9 g S:0,1 g</p> | <p>Crema de verduras (judia<br/>verde,calabacin,puerro)</p> <p>E:46 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,0 g<br/>Az:1,7 g P:1,9 g S:0,7 g</p> | <p>Macarrones napolitana (*)</p> <p>E:221 kcal L:8,3 g AGS:0,9 g<br/>HC:29,6 g Az:3,0 g P:5,6 g S:0,4 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<br/>Az:0,1 g P:7,2 g S:0,1 g</p> | <p>Filete de magro de cerdo a la<br/>plancha</p> <p>E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g<br/>HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g</p> | <p>Merluza en salsa mery con<br/>ensalada de lechuga</p> <p>E:128 kcal L:7,5 g AGS:1,3 g HC:1,0 g<br/>Az:0,0 g P:14,0 g S:0,9 g</p>               | <p>Fiambre de lomo cocido con<br/>patatas a lo pobre</p> <p>E:159 kcal L:9,4 g AGS:2,0 g HC:0,5 g<br/>Az:0,4 g P:17,9 g S:0,8 g</p>  | <p>Contramuslo de pollo a la<br/>plancha con lechuga</p> <p>E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g<br/>HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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=lipidos 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 14  | MARTES 15  | MIÉRCOLES 16  | JUEVES 17   | VIERNES 18  | SABADO 19 | DOMINGO 20 |
|---------------|---|--|---|---|---|-----------|------------|
| <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<br/>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<br/>Az:0,2 g P:0,2 g S:0,4 g</p>                                      | <p>Macarrones a la milanesa (*)</p> <p>E:271 kcal L:7,6 g AGS:1,5 g HC:39,7 g<br/>Az:2,6 g P:9,3 g S:0,2 g</p>                                | <p>Paella valenciana</p> <p>E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g<br/>Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g</p>   | <p>Crema de calabaza</p> <p>E:71 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:7,7 g<br/>Az:1,8 g P:1,3 g S:0,6 g</p>   |           |            |
|               | <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>E:167 kcal L:10,1 g AGS:2,2 g HC:0,0 g<br/>Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g</p>    | <p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g<br/>HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p> | <p>Bacaladito a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:77 kcal L:3,5 g AGS:0,6 g HC:0,4 g<br/>Az:0,0 g P:10,9 g S:0,4 g</p> | <p>Filete de magro de cerdo a la plancha con puré de patata</p> <p>E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g<br/>Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g</p> | <p>Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:87 kcal L:6,1 g AGS:1,5 g HC:1,0 g<br/>Az:0,4 g P:6,9 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<br/>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<br/>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<br/>Az:12,4 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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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 21   | MARTES 22  | MIÉRCOLES 23   | JUEVES 24  | VIERNES 25  | SABADO 26 | DOMINGO 27 |
|--------|--|--|--|--|---|-----------|------------|
| COMIDA | <p>Lentejas a la castellana</p>  <p>E:266 kcal L:11,8 g AGS:3,6 g HC:22,3 g<br/>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<br/>HC:32,9 g Az:0,5 g P:9,6 g S:1,2 g</p>                     | <p>Macarrones a la italiana (*)</p>  <p>E:274 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:44,0 g<br/>Az:2,9 g P:8,1 g S:0,2 g</p> | <p>Pisto</p> <p>E:40 kcal L:2,2 g AGS:0,4 g HC:3,0 g<br/>Az:2,7 g P:1,2 g S:0,1 g</p>  | <p>Puré de calabacín casero</p>  <p>E:76 kcal L:4,2 g AGS:0,9 g HC:6,8 g<br/>Az:1,5 g P:2,0 g S:0,6 g</p>          |           |            |
|        | <p>Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate</p>  <p>E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g<br/>Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 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<br/>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<br/>Az:0,0 g P:19,0 g S:0,7 g</p>   | <p>Cinta de lomo de cerdo plancha con patatas fritas</p> <p>E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g<br/>Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g</p>   | <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p>  <p>E:193 kcal L:12,6 g AGS:3,8 g<br/>HC:0,1 g Az:0,0 g P:19,2 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<br/>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<br/>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<br/>Az:25,9 g P:0,6 g S:0,2 g</p>              | <p>Arroz con leche</p>  <p>E:179 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:35,2 g<br/>Az:15,2 g P:3,6 g S:0,1 g</p> | <p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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 4

|        | LUNES 28   | MARTES 29   | MIÉRCOLES 30   | JUEVES 31  | 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<br/>Az:1,8 g P:1,7 g S:0,1 g</p>                              | <p>Macarrones a la boloñesa (*)</p>  <p>E:271 kcal L:7,6 g AGS:1,5 g<br/>HC:39,7 g Az:2,6 g P:9,3 g S:0,2 g</p>                          | <p>Sopa casera de ave</p>  <p>E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g<br/>Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g</p>                                       | <p>Arroz con champiñones</p>  <p>E:289 kcal L:8,9 g AGS:1,2 g HC:46,1 g<br/>Az:0,6 g P:5,2 g S:0,3 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<br/>Az:0,4 g P:6,9 g S:0,4 g</p> | <p>Gallineta al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  <p>E:72 kcal L:2,6 g AGS:0,3 g HC:0,5 g<br/>Az:0,4 g P:11,0 g S:0,2 g</p> | <p>Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de tomate</p>  <p>E:202 kcal L:16,1 g AGS:5,3 g HC:1,8 g<br/>Az:0,8 g P:12,2 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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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.