

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	68,0	17,6	22,3		737	103,1	22,5	35,2		645	75,0	18,9	36,2		690	74,7	26,0	36,7		842	87,5	35,5	38,9
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza plancha con lechuga - Yogur - Pan					- Brócoli - Jamoncitos de pollo en salsa con pasta al ajillo - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Verdol al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	774	90,1	30,8	34,5		568	72,0	15,4	33,1		623	64,0	18,8	46,6		832	153,1	13,1	29,1		654	84,7	27,6	14,9
- Tallarines salteados - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de abadejo al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Arroz blanco con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	95,9	22,0	27,1		545	61,9	23,3	21,2		713	97,8	20,4	28,1		698	74,4	23,8	45,0		523	74,8	9,9	27,9
- Paella de carne - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimiento con puré de patata - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pixin plancha con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	891	90,6	35,3	53,4		585	63,0	26,2	24,9		937	129,5	27,3	36,0		536	68,4	18,5	24,1					
- Lentejas con arroz - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero
 C.E.N. AUTOPIEOR

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varía entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varía entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	536	62,1	17,3	32,8		737	103,1	22,5	35,2		652	74,3	18,8	37,9		615	60,3	25,4	33,9		842	87,5	35,5	38,9
- Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Filete de merluza plancha con lechuga - Yogur - Pan					- Brócoli - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
	773	97,6	29,9	29,7		605	70,3	19,7	34,7		623	64,0	18,8	46,6		832	153,1	13,1	29,1		677	66,2	47,2	44,7
- Macarrones salteados - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Arroz blanco con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan				
	672	95,9	22,0	27,1		554	62,1	19,9	31,2		887	96,7	36,3	37,2		698	74,4	23,8	45,0		635	77,7	17,2	34,1
- Paella de carne - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimienta con puré de patata - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Pixín plancha con ensalada - Fruta - Pan				
	891	90,6	35,3	53,4		541	62,7	18,2	32,9		818	136,7	15,3	27,4		536	68,4	18,5	24,1					
- Lentejas con arroz - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan									

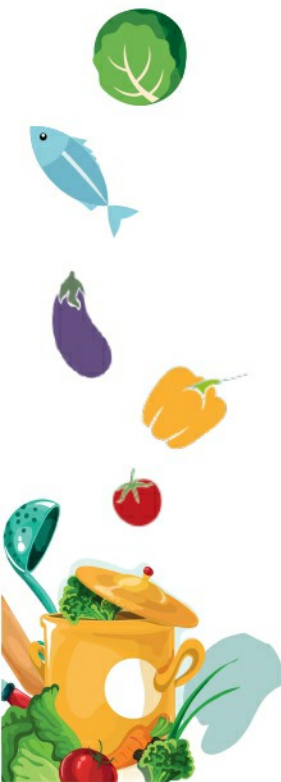
Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
6	698	97,1	24,2	18,8	7	810	125,1	29,5	14,5	8	738	111,2	17,7	25,2	9	677	102,3	15,6	28,5	10	770	127,6	14,1	28,2
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Guisantes rehogados - Ensalada vegetal - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada vegetal - Patatas guisadas - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Brócoli - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Fruta - Pan 				
13	722	118,1	16,4	23,1	14	793	102,7	35,1	13,6	15	658	97,8	16,3	23,2	16	832	153,1	13,1	29,1	17	642	110,2	14,0	17,4
<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tallarines salteados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada vegetal - Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Arroz blanco con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Espirales salteados con tofu y soja - Fruta - Pan 				
20	877	137,4	26,8	22,6	21	597	105,0	8,7	24,2	22	770	127,6	14,1	28,2	23	536	61,5	21,1	24,1	24	728	121,9	11,3	28,1
<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Ensalada vegetal - Arroz blanco - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Puré de verdura - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Hamburguesa de soja con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Macarrones salteados - Fruta - Pan 				
27	758	109,1	25,8	22,5	28	882	148,2	22,6	23,5	29	777	128,6	14,2	28,7	30	724	102,1	19,7	27,1					
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Arroz blanco - Crema de calabaza y zanahoria - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas cocidas - Patatas en salsa verde - Ensalada vegetal - Fruta - Pan 									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varía entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varía entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	68,0	17,6	22,3		810	125,1	29,5	14,5		645	103,0	9,9	26,6		647	60,1	32,2	25,7		842	87,5	35,5	38,9
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Alubias blancas con verdura - Yogur - Pan					- Brócoli - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	725	92,3	27,2	27,6		614	79,3	16,4	34,7		604	68,0	23,7	26,6		832	153,1	13,1	29,1		654	84,7	27,6	14,9
- Tallarines salteados - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Huevos cocidos con tomate - Yogur - Pan					- Arroz blanco con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	665	101,8	20,3	23,8		545	61,9	23,3	21,2		810	127,9	16,1	31,4		592	55,5	31,0	21,5		537	77,8	9,9	28,3
- Arroz blanco - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Garbanzos con verdura - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	758	109,1	25,8	22,5		585	63,0	26,2	24,9		937	129,5	27,3	36,0		585	75,6	19,6	26,4					
- Lentejas con arroz - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

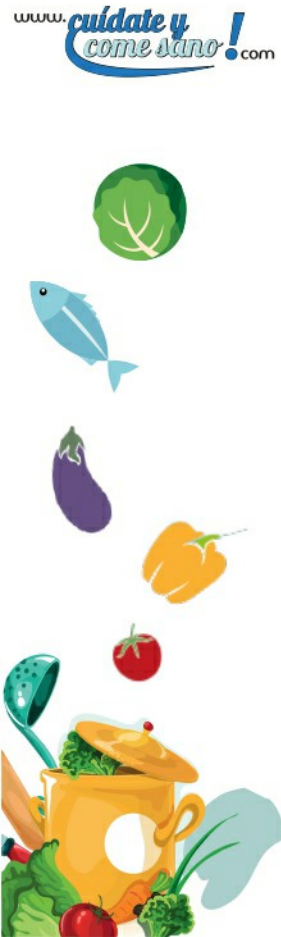
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	68,0	17,6	22,3		810	125,1	29,5	14,5		645	75,0	18,9	36,2		690	74,7	26,0	36,7		842	87,5	35,5	38,9
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza plancha con lechuga - Yogur - Pan					- Brócoli - Jamoncitos de pollo en salsa con pasta al ajillo - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
	725	92,3	27,2	27,6		614	79,3	16,4	34,7		623	64,0	18,8	46,6		832	153,1	13,1	29,1		654	84,7	27,6	14,9
- Tallarines salteados - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Lentejas con verdura - Arroz blanco con tomate - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
	693	103,4	20,7	28,6		545	61,9	23,3	21,2		713	97,8	20,4	28,1		698	74,4	23,8	45,0		537	77,8	9,9	28,3
- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimiento con puré de patata - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan				
	758	109,1	25,8	22,5		585	63,0	26,2	24,9		937	129,5	27,3	36,0		585	75,6	19,6	26,4					
- Lentejas con arroz - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan									



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	61,0	21,8	19,4		737	96,1	26,8	32,3		652	67,4	23,1	35,0		615	53,3	29,6	31,0		842	80,6	39,7	36,0
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Filete de merluza plancha con lechuga - Yogur - Pan					- Brócoli - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	773	90,6	34,1	26,8		605	63,3	24,0	31,8		661	55,5	28,0	43,6		929	108,8	35,0	48,4		654	77,7	31,8	12,0
- Macarrones salteados - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada - Yogur - Pan					- Arroz blanco con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	89,0	26,2	24,2		545	54,9	27,5	18,3		887	89,7	40,6	34,3		697	67,4	28,0	42,1		635	70,7	21,4	31,2
- Paella de carne - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimienta con puré de patata - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Pixín plancha con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	1005	108,2	45,2	43,7		585	56,1	30,4	22,0		818	129,7	19,5	24,5		536	61,4	22,8	21,2					
- Arroz blanco con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero
 CELIACOS

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Verduras	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Carnes	Arroz, pasta o patata
Pescados	Pescado o huevo
Huevo	Carne o huevo
Fruta	Pescado o carne
Lácteo	Lácteo o fruta
	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	606	69,2	24,9	25,0		848	131,9	22,9	33,3		711	82,8	20,2	40,9		761	92,5	23,7	41,2		822	83,1	35,2	38,9
- Puré de verdura - Huevos mimosa con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Lomo sajonia con ensalada - Fruta - Pan integral					- Fabada asturiana - Filete de merluza frita a la provenzal con ensalada - Yogur - Pan					- Brócoli salteado - Jamoncitos de pollo en salsa con pasta al ajillo - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con espinacas - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	707	99,5	22,3	26,7		718	92,2	20,8	38,4		623	64,0	18,8	46,6		858	154,3	12,8	29,8		691	84,6	31,6	15,0
- Tallarines orientales con verduras y curry - Hamburguesa de vacuno y cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Arroz integral con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan integral					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	741	103,5	25,1	29,6		754	80,1	33,7	31,6		847	93,5	33,5	36,9		765	88,7	24,1	47,0		649	80,7	17,2	34,5
- Paella mixta - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Revuelto de jamón york y queso con ensalada - Fruta - Pan integral					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimiento con puré de patata - Fruta - Pan integral					- Pote asturiano - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	897	91,4	35,1	53,7		649	76,5	26,4	26,8		937	129,5	27,3	36,0		651	91,5	19,8	26,3					
- Lentejas con arroz integral - Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan integral					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan integral									



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

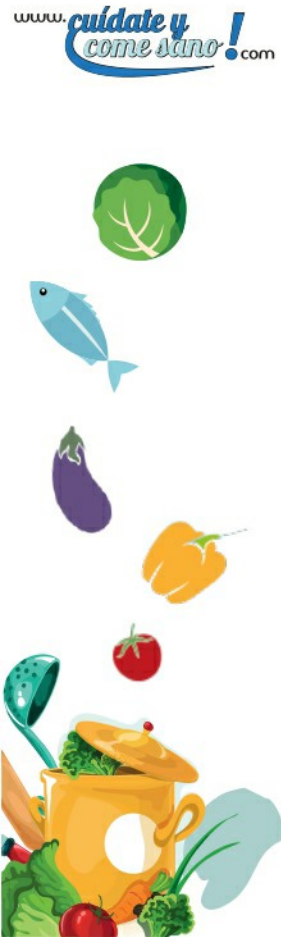
CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	520	68,0	17,6	22,3		737	103,1	22,5	35,2		704	74,9	18,5	50,9		690	74,7	26,0	36,7		854	86,5	28,3	59,2
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Yogur - Pan					- Brócoli - Jamoncitos de pollo en salsa con pasta al ajillo - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan				
	774	90,1	30,8	34,5		609	70,4	20,2	36,0		623	64,0	18,8	46,6		832	153,1	13,1	29,1		654	84,7	27,6	14,9
- Tallarines salteados - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Lentejas con verdura - Arroz blanco con tomate - Fruta - Pan					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
	722	96,6	21,6	39,9		545	61,9	23,3	21,2		886	94,5	36,4	39,0		698	74,4	23,8	45,0		865	83,7	25,2	67,4
- Paella de carne - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimienta con puré de patata - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan				
	891	90,6	35,3	53,4		573	63,4	26,2	21,5		937	129,5	27,3	36,0		624	68,9	18,5	46,2					
- Lentejas con arroz - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta - Pan									

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

