

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	796	107,9	26,6	30,2		770	119,1	18,8	34,9		565	67,0	16,3	34,7		942	140,1	25,1	33,9		655	63,4	26,7	36,9
- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata con ensalada (3) - Fruta - Pan (1)					- Arroz riojano con chorizo y palometa al horno con tomate y champiñones (4,T14) - Fruta - Pan integral (1)					- Puré de verdura (12) - Lomo fresco de cerdo con patatas al horno (12) - Yogur (7) - Pan (1)					- Ensalada de pasta (1,3,T6,T10,T12) - Garbanzos salteados con verduras al curry (T1,T10) - Fruta - Pan integral (1)					- Coliflor gratinada (7,T3) - Pechugas de pollo empanadas con patatas al horno (1,3,12,T6,T10) - Fruta - Pan (1)				
	801	107,0	25,2	35,3		1126	127,9	51,5	37,2		667	67,3	29,5	29,0		745	105,1	17,8	34,5		749	102,7	16,7	46,3
- Coditos con tomate (1,T3,T6,T10) - Filete de merluza en salsa marinera (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)					- Ensaladilla rusa (3,4,12) - Lentejas con lacón (T1) - Fruta - Pan integral (1)					- Crema de calabacín (12) - Huevos mimosa con ensalada (1,3,4,6,7) - Yogur (7) - Pan (1)					- Fabada asturiana - Salmón al horno con ensalada (1,4,6,12,T2,T3,T7,T9,T10,T14) - Fruta - Pan integral (1)					- Arroz integral con tomate - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta - Pan (1)				
	842	109,6	24,4	43,2		638	76,3	26,4	22,8		865	100,2	25,0	41,7		649	84,4	20,1	33,5		1173	193,1	26,7	39,0
- Macarrones gratinados (1,7,T3,T6,T10) - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta - Pan (1)					- Judías verdes rehogadas (12) - Hamburguesa de vacuno y cerdo horno con ensalada (T6) - Fruta - Pan integral (1)					- Ensalada de arroz (4) - Garbanzos con tomate y bacon (6,12) - Fruta - Pan (1)					- Lentejas con verdura (T1) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta - Pan (1)					- Bocadillo de bonito con tomate (1,4) - Bocadillo de tortilla de patata (1,3) - Fruta				



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero
 C.O. de Dietistas Nutricionistas de Madrid

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