

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

FELIZ Año Nuevo

EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS

SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:

CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA

VERDURA -----> FECULAS O CEREAL

PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA

HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO

CARNE -----> HUEVO O PESCADO

	<p>7-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)</p> <p>TORTILLA PATATA (1)</p> <p>FRUTA / LACTEO (2)</p> <p>E: 614,3 P: 30,30 H: 42,90 L: 23,50</p>		<p>9-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>TALLARINES CARBONARA (1-2-3-8)</p> <p>REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 657,6 P: 24,60 H: 61,70 L: 23,60</p>	
<p>13-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)</p> <p>LENGUADO REBOZADO (7-8)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 621,9 P: 25,60 H: 75,80 L: 20,70</p>	<p>14-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA (N/C)</p> <p>SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)</p> <p>FRUTA / LACTEO (2)</p> <p>E: 648,9 P: 28,10 H: 61,00 L: 32,50</p>		<p>16-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)</p> <p>LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 604,1 P: 24,40 H: 47,40 L: 34,10</p>	
<p>20-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FIDEGUA MARINERA (7,8,10)</p> <p>TORTILLA PATATA (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 535,3 P: 29,80 H: 66,90 L: 16,50</p>	<p>21-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>SOPA DE LLUVIA (1-8)</p> <p>LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS (3-4)</p> <p>FRUTA / LACTEO (2)</p> <p>E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60</p>		<p>23-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)</p> <p>CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30</p>	
<p>27-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-3-4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 661,4 P: 26,40 H: 64,70 L: 23,00</p>	<p>28-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUIANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)</p> <p>LENGUADO MENIER (7-8)</p> <p>FRUTA / LACTEO (2)</p> <p>E: 637,2 P: 21,40 H: 43,20 L: 30,00</p>		<p>30-ene.</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)</p> <p>NUGGETS (3-8)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>E: 648,8 P: 34,30 H: 77,50 L: 22,40</p>	