

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal HC Lip Prot 628 85,3 15,8 27,8	Kcal HC Lip Prot 765 128,4 13,8 24,9	Kcal HC Lip Prot 483 69,1 12,7 12,8
		- ARROZ ECOLÓGICO CON VERDURAS (calabacín, pimientos y champiñón) (T6) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (zanahoria y pimiento) Y TOMATE (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE CALABACÍN (12) - TORTILLA DE ATÚN (3,4) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
6	7	8	9	10
Kcal HC Lip Prot 762 96,4 27,7 23,2	Kcal HC Lip Prot 673 92,8 12,7 38,5	Kcal HC Lip Prot 446 50,8 16,6 12,4	Kcal HC Lip Prot 593 92,2 12,0 25,2	Kcal HC Lip Prot 666 97,1 14,1 32,3
- ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, huevo, guisante y jamón) (3,T6) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA) (12,T1,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (1,6,9,10,11,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,9,T3,T6,T10) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
13	14	15	16	17
Kcal HC Lip Prot 519 47,1 26,3 17,5	Kcal HC Lip Prot 614 90,8 11,3 31,2	Kcal HC Lip Prot 743 93,8 24,7 29,2	Kcal HC Lip Prot 765 103,3 20,2 35,4	Kcal HC Lip Prot 556 66,9 19,3 17,6
- GAZPACHO (tomate, pimiento y cebolla) (12) - MAGRO ESTOFADO CON PATATAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES (4) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - TORTILLA DE CALABACÍN (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON TOMATE (T6) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- CREMA DE VERDURAS (12) - FALAFEL DE GARBANZOS (6,T1) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
20	21	22	23	24
Kcal HC Lip Prot 614 59,1 21,0 40,3	Kcal HC Lip Prot 796 135,0 15,1 25,1	Kcal HC Lip Prot 494 45,7 19,2 26,1	Kcal HC Lip Prot 690 94,8 13,6 40,0	Kcal HC Lip Prot 577 88,6 14,1 17,4
- COLIFLOR CON BECHAMEL (1,7,T10) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- ARROZ ECOLÓGICO RIOJANO (pimiento, zanahoria y chorizo) (T6) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (zanahoria y pimiento) AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- ENSALADILLA RUSA (patata, zanahoria, judía verde, atún y huevo) (3,4) - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO (T6) - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA) (12,T1,T6) - GALLINETA REBOZADA (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE QUESO (1,7,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
27	28	29	30	31
Kcal HC Lip Prot 609 99,6 7,9 25,4	Kcal HC Lip Prot 739 125,7 10,1 28,9	Kcal HC Lip Prot 462 49,3 15,2 25,2	Kcal HC Lip Prot 678 100,9 13,4 34,4	Kcal HC Lip Prot 606 101,5 11,2 15,6
- ARROZ INTEGRAL ECOLÓGICO CON TOMATE (T6) - PALOMETA A LA NARANJA (4,T2,T6,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	- PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA) (12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- SALMOREJO (tomate, ajo y pan) (1,T6,T10) - POLLO ASADO CON PATATAS (T6) - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	- GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE (12) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	- TALLARINES SALTEADOS CON SOJA Y VERDURAS (champiñón y guisante) (1,6,T3,T10) - HUEVOS VILLARROY (1,3,6,7,12,T2,T4,T9,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)



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

El menú está diseñado siguiendo las directrices del RD 315/2025

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

www.hoycosa.es

www.gastronomic.es