

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal 642 HC 96,3 Lip 14,9 Prot 24,6 - ARROZ CON VERDURAS (T6) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	4 Kcal 684 HC 95,2 Lip 12,6 Prot 38,5 - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	5 Kcal 446 HC 50,8 Lip 16,6 Prot 12,4 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	6 Kcal 593 HC 92,2 Lip 12,0 Prot 25,2 - SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON ROPA VIEJA (1,6,9,10,11,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	7 Kcal 362 HC 40,1 Lip 11,5 Prot 20,6 - MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (6,7) - ABADEJO CON TOMATE (1,4,7,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
10 Kcal 467 HC 56,6 Lip 12,4 Prot 22,8 - SOPA DE PICADILLO (1,3,T6,T10) - MAGRO ESTOFADO CON PATATAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	11 Kcal 614 HC 90,8 Lip 11,3 Prot 31,2 - ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - MERLUZA AL HORNO CON GUIANTES (4) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	12 Kcal 743 HC 93,8 Lip 24,7 Prot 29,2 - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - TORTILLA DE CALABACÍN (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	13 Kcal 764 HC 103,3 Lip 20,2 Prot 35,4 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	14 Kcal 523 HC 76,4 Lip 14,4 Prot 11,8 - CREMA DE VERDURAS (12) - FALAFEL DE GARBANZOS (1) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
17 Kcal 547 HC 53,4 Lip 16,2 Prot 39,3 - COLIFLOR AJOARRIERO (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	18 Kcal 796 HC 135,0 Lip 15,1 Prot 25,1 - ARROZ RIOJANO (T6) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS (zanahoria y pimiento) AL CURRY (T1,T6,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	19 Kcal 576 HC 63,1 Lip 18,4 Prot 30,8 - PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO (T6) - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	20 Kcal 683 HC 94,2 Lip 13,4 Prot 38,6 - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - GALLINETA REBOZADA (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	21 Kcal 598 HC 92,4 Lip 14,5 Prot 17,6 - MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,9,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)
24 Kcal 609 HC 99,5 Lip 7,9 Prot 25,4 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - PALOMETA A LA NARANJA (4,T2,T6,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	25 Kcal 750 HC 128,1 Lip 10,0 Prot 28,8 - PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	26 Kcal 423 HC 40,9 Lip 12,8 Prot 27,5 - BRÓCOLI REHOGADO - POLLO ASADO CON PATATAS (T6) - YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (7) - PAN (1,T6,T10)	27 Kcal 678 HC 100,9 Lip 13,4 Prot 34,4 - GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE (12) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	28 Kcal 606 HC 101,5 Lip 11,2 Prot 15,6 - 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)
31 Kcal 772 HC 109,5 Lip 18,6 Prot 32,2 - ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, huevo, guisante y jamón) (3,T6) - FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - 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