



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

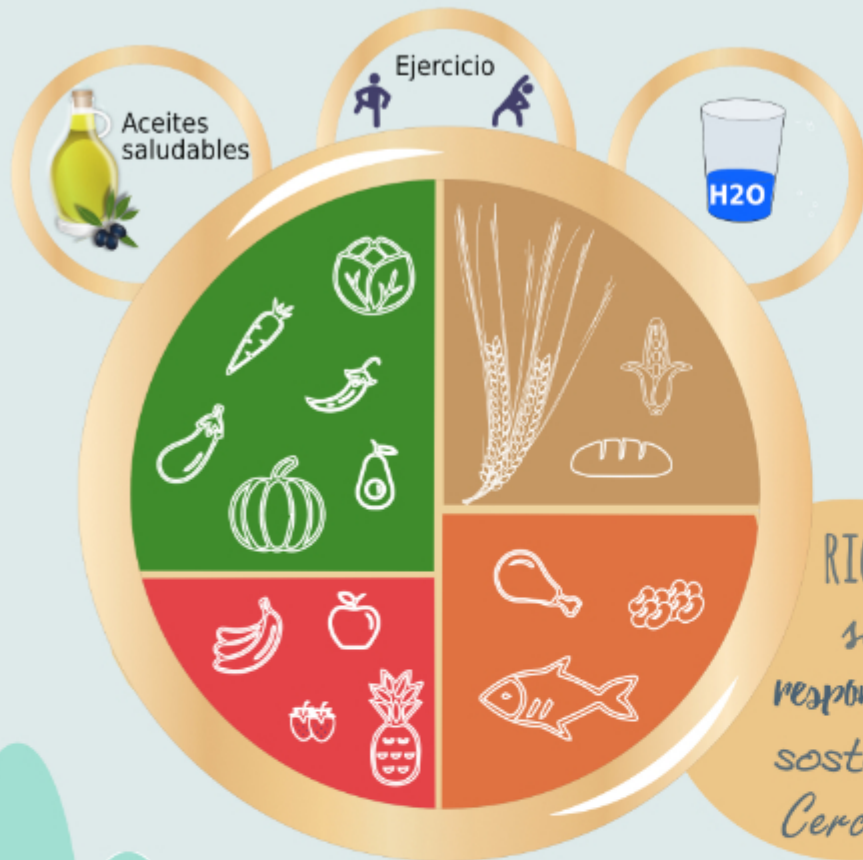
<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 624 Lip. 19	P. 21 H.C. 86	<b>03</b>	Kcal 618 Lip. 17	P. 25 H.C. 89	<b>04</b>	Kcal 623 Lip. 15	P. 25 H.C. 91	<b>05</b>	Kcal 756 Lip. 19	P. 39 H.C. 96	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ RIOJANO</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA</li> <li>- O SALTEADO DE ZANAHORIA Y PATATA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		
<b>08</b>	Kcal 592 Lip. 15	P. 21 H.C. 88	<b>09</b>	Kcal 577 Lip. 9	P. 35 H.C. 85	<b>10</b>	Kcal 676 Lip. 16	P. 30 H.C. 98	<b>11</b>	Kcal 615 Lip. 17	P. 25 H.C. 82	<b>12</b>	Kcal 662 Lip. 9	P. 36 H.C. 98
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSAS DE QUESO</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- O CALABAZA CON PATATA</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- O REPOLLO AL AJILLO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- CARNE ASADA</li> <li>- DADITOS DE ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>15</b>	Kcal 584 Lip. 10	P. 22 H.C. 89	<b>16</b>	Kcal 814 Lip. 42	P. 26 H.C. 76	<b>17</b>	Kcal 548 Lip. 11	P. 24 H.C. 82	<b>18</b>	Kcal 545 Lip. 15	P. 17 H.C. 75	<b>19</b>	Kcal 580 Lip. 14	P. 34 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- O CALABACÍN SALTEADO</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- PATATAS AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ MELOSO</li> <li>- DELICIAS DE PESCADO CASERAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA CON ALIÑO DE CÍTRICOS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSAS</li> <li>- PURÉ DE PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- O BRÓCOLI GRATINADO</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>22</b>	Kcal 670 Lip. 7	P. 22 H.C. 123	<b>23</b>	Kcal 710 Lip. 18	P. 45 H.C. 72	<b>24</b>	Kcal 521 Lip. 10	P. 24 H.C. 79	<b>25</b>	Kcal 600 Lip. 19	P. 26 H.C. 76	<b>26</b>	Kcal 829 Lip. 24	P. 40 H.C. 99
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON CHORIZO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- ENSALADA COMPLETA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE LETRAS</li> <li>- O LOMBARDA SALTEADA</li> <li>- LIBRITOS DE LOMO</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GRATINADAS</li> <li>- MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS</li> <li>- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- O VERDURAS REHOGADAS</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>29</b>	Kcal 673 Lip. 21	P. 23 H.C. 92	<b>30</b>	Kcal 531 Lip. 15	P. 22 H.C. 72									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON TOMATE</li> <li>- FILETES RUSOS EN SALSAS CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- O ZANAHORIA AL TOMILLO</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- POSTRE CASERO Y PAN</li> </ul>										

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





RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

