

Régimen No Frutos Secos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 753 Lip. 18	P. 37 H.C. 111	02	Kcal 1082 Lip. 33	P. 30 H.C. 159	03	Kcal 713 Lip. 28	P. 14 H.C. 100	04	Kcal 905 Lip. 38	P. 29 H.C. 107	05	Kcal 952 Lip. 27	P. 42 H.C. 140
	- Lentejas - Filete de merluza romana con limón - Fruta Pan			- Espaguetis con tomate - Croquetas con jamón york y lechuga - Yogurt natural azucarado Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta Pan			- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt sabores Pan			- Arroz con salchichas y chorizo - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan	
08	Kcal 828 Lip. 21	P. 34 H.C. 126	09	Kcal 908 Lip. 42	P. 24 H.C. 106	10	Kcal 836 Lip. 14	P. 54 H.C. 121	11	Kcal 841 Lip. 34	P. 18 H.C. 112	12	Kcal 1029 Lip. 36	P. 20 H.C. 159
	- Tallarines salteados al estilo oriental - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan			- Alubias rojas - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Natillas Pan			- Arroz con tomate - Nuggets de pollo con ensalada liz - Fruta Pan	
15	Kcal 810 Lip. 24	P. 33 H.C. 112	16	Kcal 1024 Lip. 39	P. 35 H.C. 131	17	Kcal 840 Lip. 17	P. 46 H.C. 125	18	Kcal 979 Lip. 21	P. 30 H.C. 169	19	Kcal 729 Lip. 27	P. 19 H.C. 103
	- Patatas a la riojana - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta Pan			- Macarrones napolitana - Alitas de pollo con lechuga - Flan vainilla Pan			- Garbanzos - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta Pan			- Paella - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogurt sabores Pan			- Crema de calabacín - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro - Fruta Pan	
22			23			24			25			26		
29			30			31								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

