	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
	Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Fideos	7	7 Crema de Calabacín ECO
L	Macarrones Boloñesa de Ternera	L'	Tortilla Francesa	ت	Caballa en Aceite	ت	Cocido Sin Cerdo	<u> </u>	┛ Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
Г	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos al Gratén	14	٦
_	Tortilla de Patata con Cebolla.		Salchichas de Pavo al Horno	ш	Filete de Pollo al Horno		Delicias de Bacalao		diii)
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria Rehogada		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
	17 Lentejas Castellanas	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa de Fideos	21	Guiso de Menestra
-	Tortilla Francesa		Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Sin Cerdo		■ Espirales con Atun
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
	24 Coditos con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
_	Tortilla de Patata con Cebolla.		Pollo Asado		Merluza al Horno	_	Escalope de Pollo		■ Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Const Mandana I Departure I Lántas		Ones Delete dillegge Conte		O		Ones Vandona I Danada I I (alaa		Cons. Arroz + Avo + Eruta



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahor	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz	6 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo	Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta	Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta	Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahor Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Fruta Pasta Sin Gluten al Gratén Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Ave + Fruta 14 FESTIVO
Cena: Arroz + Pescado + Fruta 17 Estofado de Patatas con Verdur Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada		Cena: Patata + Pescado + Fruta Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	Cena: Verdura + Carne + Lácteo Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	Guiso de Menestra Pasta Sin Gluten con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácte 24 Pasta Sin Gluten con Tomate	Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta Crema de Verduras ECO	Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta 26 Garbanzos Encebollados	Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo Arroz con Tomate	Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno
Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta	Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta	Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Fruta



Lunes	Martes	s Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	e Ternera Tortilla Francesa	5 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz	6 Sopa de Cocido Cocido Completo	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	Fruta de Temporada eo Patata + Carne + Fruta	Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Verduras Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo 12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	14 FESTIVO
Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta 17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo 18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado	+ Fruta Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Tal Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado	Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta Paella de Verduras Caballa en Aceite Pimientos Asados	Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo Sopa de Cocido Cocido Completo	Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada eo Pasta + Pescado + Fruta + Lácteo Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta Lentejas Estofadas con Verduras
Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta	Magro de Cerdo con Tomate Maíz Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos Encebollados Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Fruta



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
3 Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
Macarrones Boloñesa de Ternera	انتا	Tortilla Francesa	ٽ	Caballa en Aceite	پ	Cocido Completo	L <u>′</u>	Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos al Gratén	14	1
Tortilla de Patata con Cebolla.	ш	Lomo al Ajillo	ш	Albóndigas de Pollo en Salsa	_	■ Delicias de Bacalao		CHH1
Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
17 Lentejas Castellanas	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20		21	Guiso de Menestra
Tortilla Francesa		Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo	<u> </u>	Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27		28	Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.	_	Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo	<u> </u>	Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
								Conor Arroz I Avo I Eruto



	Lulles	iviai t e s		Milercoles		Jueves		Vierries
	3 Coliflor a la Gallega	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda Sin Tomate	Г	Sopa de Fideos	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza
	Pasta Rehogada con Carne	Tortilla Francesa		Caballa en Aceite		Cocido sin Cerdo		
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Calabacín Rehogado		Ensalada de Lechuga y Maíz				Champiñón Rehogado
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
	10 Lentejas Estofadas Sin Tomate	11 Judías Verdes Rehogadas	12	Crema de Calabaza ECO	1	3 Pasta Rehogada con Queso	14	1
_	Tortilla de Patata con Cebolla.	Filete de Pollo al Horno		Albóndigas de Pollo en Salsa	_	Delicias de Bacalao		C++++
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Calabacín Rehogado		
5	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
5	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
	17 Lentejas Castellanas sin Tomate	18 Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras Sin Tomate	[2	Sopa de Fideos	21	Guiso de Menestra
_	Tortilla Francesa	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína	_	Cocido sin Cerdo		Pasta Rehogada con Atún
	Zanahoria Rehogada	Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
	Pasta Salteada	25 Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	[2	7 Arroz Rehogado	28	Lentejas Estofadas Sin Tomate
-	Tortilla de Patata con Cebolla.	Pollo Asado		Merluza al Horno	_	Escalope de Pollo		Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Calabacín Rehogado
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta



Noviembre 2025 enú Guadalajara 17

Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Lunes

Martes

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Jueves

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan y Agua Fruta de Temporada

7 Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 627 Lip: 19,80 Prot: 22,20 HC: 89,75

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11

Cena: Patata + Carne + Fruta

Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada **Kcal:** 691 **Lip:** 19,89 **Prot:** 39,59 **HC:** 92,18 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Coditos al Gratén
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 21,74 **Prot:** 28,80 **HC:** 60,57

Viernes

Cena: Arroz + Ave + Fru

14

28



Kcal: 743 Lip: 25,86 Prot: 28,31 HC: 102,28

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácte

Terma de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada **Kcal:** 555 **Lip:** 24,05 **Prot:** 24,85 **HC:** 59,19 **Cena**: Patata + Pescado + Fruta

Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan y Agua Fruta de Temporada

Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

(cal: 574 Lip: 19,40 Prot: 26,83 HC: 76,45

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada **Kcal:** 599 **Lip:** 20,99 **Prot:** 37,57 **HC:** 64,02

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada **Kcal:** 641 **Lip:** 18,32 **Prot:** 28,74 **HC:** 93,17 **Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Arroz con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 Lip: 23,63 Prot: 26,58 HC: 102,03

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,2

Cona. Datata I Huava I Fruta

Kcal: 688 Lip: 19.04 Prot: 38,79 HC: 93.94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 776 Lip: 30,45 Prot: 43,64 HC: 84,90

Cena: Arroz + Ave + Eruta



ALIMENTACIÓN INTEGRATIVAEN TU DÍA A DÍA

¿[n que consiste?]

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.





SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.......
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO......
VERDURA + CARNE....
VERDURA + PESCADO...
VERDURA + HUEVO...
FRUTAS / LÁCTEO...

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE

FRUTAS / LÁCTEO