

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 9</b> <i>Espaguetis con Chorizo</i> <i>Fritura Variada c/ensalada</i> <i>Fruta</i> Calorías 959 H. Carbono 114 Proteínas 29 Lípidos 43	<b>DIA 10</b> <i>Judías Pintas</i> <i>Tortilla de Patata c/ensalada</i> <i>Fruta y lácteo</i> Calorías 850 H. Carbono 95 Proteínas 38 Lípidos 40	<b>DIA 11</b> <i>Arroz con Tomate</i> <i>Merluza en salsa con guisantes</i> <i>Yoghourt</i> Calorías 788 H. Carbono 70 Proteínas 29 Lípidos 39	<b>DIA 12</b> <i>Puré de Verduras Naturales</i> <i>Pollo Asado c/ Patatas</i> <i>Fruta</i> Calorías 896 H. Carbono 102 Proteínas 37 Lípidos 38	<b>DIA 13</b> <i>Sopa de Cocido</i> <i>Cocido Completo</i> <i>Fruta y Lácteo</i> Calorías 964 H. Carbono 123 Proteínas 38 Lípidos 36
<b>DIA 16</b> <i>Lentejas Estofadas</i> <i>Tortilla con Salchichas</i> <i>Fruta y lácteo</i> Calorías 850 H. Carbono 95 Proteínas 38 Lípidos 40	<b>DIA 17</b> <i>Patatas Marinera</i> <i>Platija c/ ensalada</i> <i>Fruta</i> Calorías 830 H. Carbono 95 Proteínas 43 Lípidos 41	<b>DIA 18</b> <i>Crema de Calabacín</i> <i>Ragouth Ternera con Menestra</i> <i>Yoghourt</i> Calorías 695 H. Carbono 52 Proteínas 23 Lípidos 40	<b>DIA 19</b> <i>Sopa de Picadillo</i> <i>Jamoncitos Ajillo c/Patatas</i> <i>Fruta</i> Calorías 818 H. Carbono 75 Proteínas 43 Lípidos 41	<b>DIA 20</b> <i>Empedrado de Legumbres</i> <i>Cinta de Lomo con Ensalada</i> <i>Fruta y Lácteo</i> Calorías 969 H. Carbono 130 Proteínas 45 Lípidos 30
<b>DIA 23</b> <i>Judías Verdes c/Patatas</i> <i>Merluza Romana c/ Ensalad</i> <i>Fruta y lácteo</i> Calorías 959 H. Carbono 95 Proteínas 41 Lípidos 33	<b>DIA 24</b> <i>Potaje de Garbanzos</i> <i>Tortilla Paisana</i> <i>Fruta</i> Calorías 756 H. Carbono 55 Proteínas 62 Lípidos 28	<b>DIA 25</b> <i>Crema de Calabacín</i> <i>Hamburguesa c/Ensalada</i> <i>Yoghourt</i> Calorías 979 H. Carbono 89 Proteínas 58 Lípidos 45	<b>DIA 26</b> <i>Paella Mixta</i> <i>Nuggets de Pollo c/Ensalada</i> <i>Fruta y Lácteo</i> Calorías 788 H. Carbono 70 Proteínas 29 Lípidos 39	<b>ITALIA</b> <i>Spaghetti Boloñesa</i> <i>Escalopines al Limón</i> <i>Helado</i>
<b>DIA 30</b> <i>Lentejas con Chorizo</i> <i>Empanadillas con Ensalada</i> <i>Fruta y Lácteo</i> Calorías 850 H. Carbono 95 Proteínas 38 Lípidos 43	<b>DIA 31</b> <i>Caracolas con Chorizo</i> <i>Palometa en Salsa Verde</i> <i>Fruta</i> Calorías 959 H. Carbono 55 Proteínas 39 Lípidos 41			

CONSEJO NUTRICIONAL: **RUEDA DE ALIMENTOS:** En la rueda de los alimentos tenemos alimentos con **función plástica** (leche, carne y pescado), con función **energética** (aceites, cereales, .), aquellos que juegan un papel **regulador** (verduras y frutas) y otros con función **múltiple** (patatas, legumbres y frutos secos).

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS	GRUPO	FUNCIÓN	RICOS EN....
I	Leche y derivados	Función Plástica	Proteínas
II	Carnes, Pescados y Huevos	Función Plástica	Proteínas
III	Patatas, Legumbres y Frutos Secos	Función Plástica, reguladora y energética	Todos los Nutrientes
IV	Hortalizas y Verduras	Función Reguladora	Vitaminas y Sales Minerales
V	Frutas	Función Reguladora	Vitaminas y Sales Minerales
VI	Cereales, Azúcares y Derivados	Función Energética	Hidratos de Carbono y Lípidos
VII	Aceites y Grasas	Función Energética	Hidratos de Carbono y Lípidos

## Nuestras Sugerencias

**DESAYUNOS:** Fruta o Zumo  
Cereales o Bollería  
o Tostada con mantequilla/mermelada o aceite oliva  
Leche o Derivados

**MEDIA MAÑANA:** Fruta o Zumo y Lácteo

**MERIENDA:** Sándwich /Bocadillo- Fruta o Zumo y Lácteo

### **CENAS:**

**Lunes, 9** Verdura, Hígado Plancha, Fruta y Lácteo  
**Martes, 10** Consomé, Pescado, Fruta y Lácteo  
**Miércoles, 11** Carne Asada con Guarnición, Fruta y Lácteo  
**Jueves, 12** Sopa de Pescado, Tortilla al Gusto, Fruta y Lácteo  
**Viernes, 13** Pescado Azul con Ensalada, Fruta y Lácteo.

**Lunes, 16** Pollo Guisado con Ensalada, Fruta y Lácteo  
**Martes, 17** Sopa Juliana, Cinta de Lomo, Fruta y Lácteo  
**Miércoles, 18** Pescado al Horno con patatas, Fruta y Lácteo  
**Jueves, 19** Arroz tres Delicias, Ensalada, Fruta y Lácteo.  
**Viernes, 20** Crema de Guisantes, Tortilla, Fruta y Lácteo

**Lunes, 23** Filete de Ternera c/Champiñón, Fruta y Lácteo  
**Martes, 24** Sopa Castellana, Calamares, Fruta y Lácteo.  
**Miércoles, 25** Verdura Entera, Tortilla Francesa, Fruta y Lácteo.  
**Jueves, 26** Magro Guisado con Menestra, Fruta y Lácteo  
**Viernes, 27** Consomé, Pescado, Fruta y Lácteo

**Lunes, 30** Arroz Cubana con Huevo, Fruta y Lácteo  
**Martes, 31** Ensalada, Pollo Asado, Fruta y Lácteo.



*Conocer Madrid  
Plaza de España*

**TORREARIAS, S.A.**

Torrearias, 11 - Tfnos. 741 11 08 - 320 59 90  
28022 - MADRID