



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>02</b>	Kcal 512 Lip. 20	P. 17 H.C. 62	<b>03</b>	Kcal 594 Lip. 12	P. 30 H.C. 84	<b>04</b>	Kcal 676 Lip. 21	P. 33 H.C. 83	<b>05</b>	Kcal 690 Lip. 13	P. 40 H.C. 98	<b>06</b>	Kcal 608 Lip. 18	P. 22 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE ARROZ</li> <li>- MAGRO CON TOMATE Y PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GRATINADAS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FIDEUA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA DE CHORIZO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 661 Lip. 15	P. 21 H.C. 103	<b>10</b>	Kcal 416 Lip. 7	P. 17 H.C. 65	<b>11</b>	Kcal 710 Lip. 21	P. 33 H.C. 89	<b>12</b>	Kcal 526 Lip. 13	P. 20 H.C. 75	<b>13</b>	Kcal 523 Lip. 13	P. 42 H.C. 53
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- MAYONESA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUISADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>16</b>	Kcal 660 Lip. 11	P. 32 H.C. 104	<b>17</b>	Kcal 581 Lip. 17	P. 28 H.C. 68	<b>18</b>	Kcal 637 Lip. 19	P. 37 H.C. 73	<b>19</b>	Kcal 710 Lip. 40	P. 19 H.C. 62	<b>20</b>	Kcal 730 Lip. 16	P. 31 H.C. 53
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS REHOGADOS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON CHAMPIÑÓN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADILLA RUSA</li> <li>- CARNE ASADA</li> <li>- BERENJENA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>23</b>	Kcal 458 Lip. 8	P. 20 H.C. 70	<b>24</b>	Kcal 564 Lip. 9	P. 26 H.C. 87	<b>25</b>	Kcal 540 Lip. 13	P. 23 H.C. 75	<b>26</b>	Kcal 642 Lip. 21	P. 24 H.C. 87	<b>27</b>	Kcal 512 Lip. 15	P. 23 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON POLLO</li> <li>- MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 422 Lip. 9	P. 16 H.C. 62												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- LOMO DE SAJONIA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>													

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

**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



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 Hoycosa hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

