



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>02</b>	Kcal 491 Lip. 19	P. 17 H.C. 57	<b>03</b>	Kcal 703 Lip. 40	P. 19 H.C. 60	<b>04</b>	Kcal 539 Lip. 11	P. 33 H.C. 72	<b>05</b>	Kcal 869 Lip. 34	P. 34 H.C. 105	<b>06</b>	
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	--

- JUDÍAS VERDES CON PATATAS
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS HORTELANAS
- BOQUERONES REBOZADOS
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ RIOJANO
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- POSTRE CASERO BICA Y PAN

<b>09</b>	Kcal 578 Lip. 15	P. 18 H.C. 88	<b>10</b>	Kcal 546 Lip. 16	P. 31 H.C. 65	<b>11</b>	Kcal 610 Lip. 13	P. 44 H.C. 70	<b>12</b>	Kcal 530 Lip. 15	P. 23 H.C. 71	<b>13</b>	Kcal 634 Lip. 9	P. 30 H.C. 102
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	-------------------

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y GUISANTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO ASADO
- PATATA PANADERA
- LÁCTEO Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

<b>16</b>	Kcal 551 Lip. 9	P. 21 H.C. 91	<b>17</b>	Kcal 566 Lip. 17	P. 14 H.C. 79	<b>18</b>	Kcal 517 Lip. 11	P. 31 H.C. 70	<b>19</b>	Kcal 838 Lip. 26	P. 27 H.C. 122	<b>20</b>	Kcal 636 Lip. 15	P. 21 H.C. 98
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- LOMO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABAZA
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS GUIADAS
- MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE ESTRELLAS
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- PATATAS
- COPA DE CHOCOLATE Y NATA Y PAN

- ARROZ MARINERO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

<b>23</b>			<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>	
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--

<b>30</b>			<b>31</b>		
-----------	--	--	-----------	--	--

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

