



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 595 Lip. 9	P. 24 H.C. 94	03	Kcal 916 Lip. 47	P. 31 H.C. 86	04	Kcal 577 Lip. 22	P. 32 H.C. 56		
			- ARROZ ESTILO HINDÚ AL CURRY - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO - FRUTA FRESCA Y PAN			
07	Kcal 648 Lip. 13	P. 16 H.C. 109		08	Kcal 525 Lip. 15	P. 41 H.C. 52		09				
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN			10	Kcal 515 Lip. 9	P. 30 H.C. 74		
									- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN	11	Kcal 549 Lip. 17	P. 28 H.C. 61
											- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	
14	Kcal 740 Lip. 26	P. 25 H.C. 98		15	Kcal 514 Lip. 14	P. 20 H.C. 70		16	Kcal 756 Lip. 29	P. 46 H.C. 68		
	- CODITOS GRATINADOS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN				- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PARMENTIER - GELATINA Y PAN	17	Kcal 709 Lip. 13	P. 39 H.C. 105
									- PAELLA MIXTA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	18	Kcal 425 Lip. 9	P. 17 H.C. 64
											- SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN	
21	Kcal 501 Lip. 8	P. 28 H.C. 72		22	Kcal 654 Lip. 20	P. 25 H.C. 86		23	Kcal 871 Lip. 43	P. 30 H.C. 82		
	- CREMA DE CALABAZA - MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN	24	Kcal 679 Lip. 24	P. 22 H.C. 87
									- ESPAGUETIS A LA CARBONARA - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN	25	Kcal 711 Lip. 25	P. 23 H.C. 91
											- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
28	Kcal 629 Lip. 12	P. 24 H.C. 100		29	Kcal 602 Lip. 16	P. 45 H.C. 66		30	Kcal 479 Lip. 10	P. 13 H.C. 78		
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN				- GARBANZOS GUIADOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE PUERROS - CANELONES ROSSINI - LÁCTEO Y PAN			

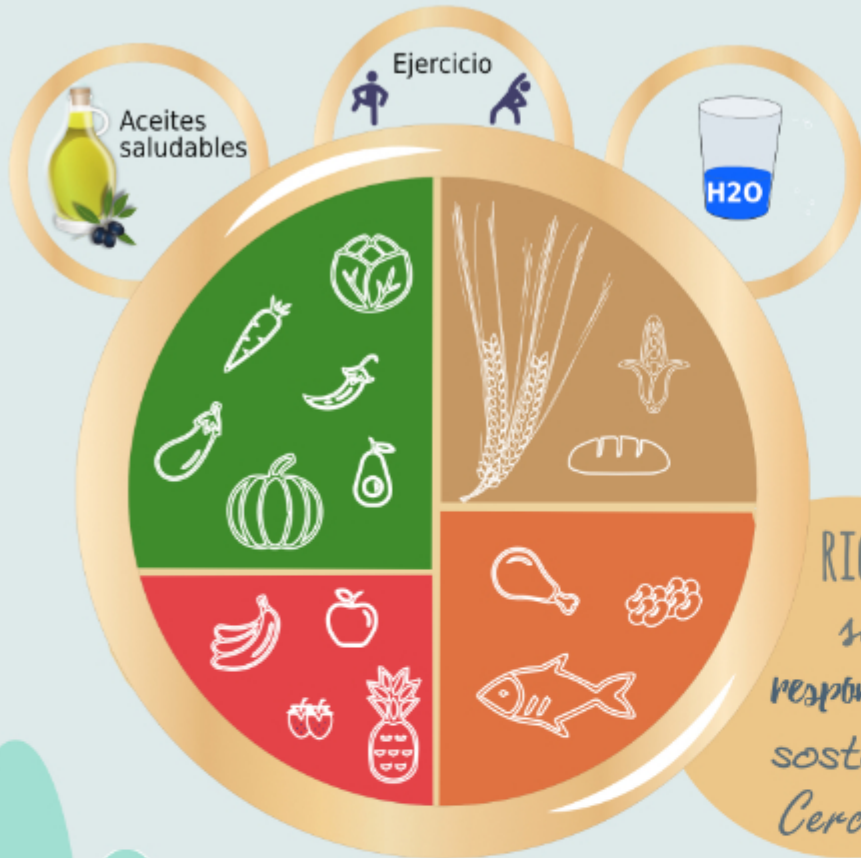
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
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.*cuídate y come sano!*.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

